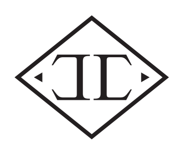

سيّدتي
SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2133
22 January 2022
درة زروق:
القضايا الإنسانية
تشغل تفكيري
الواقع الافتراضي
العالم الجديد
THAT '70s
STYLE
عودة السبعينيات
ساعات فينتاج راقية
لقاءات:
هيفاء الخنيزان
GRAMMATIKI
ZAMANI
جوانا دحدح
متحورات «كورونا»
هل ينتهي الكابوس؟
ديكورات بوهيمية
في المنزل العصري
ISSN 1319-0857
9 771319 085019
03

AKILLIS



JOAILLERIE PARIS

TATTOO COLLECTION - GOLD & DIAMONDS
DUBAI - DOHA - BAHRAIN - BEIRUT




أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ




رئيسة التحرير
**لمى بنت ابراهيم الشثري**

Editor-in-Chief
**Lama AlShethry**

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **سلطانة كيروز**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **آمال منذر - رولا زعزع عياد- زهراء الخالدي - عتاب نور**
**لينا حوراني - معتز الشافعي- ميرنا عباس - نسرين حمود**
سكرتيرتا التحرير **إيلين الرشماني معاصري - لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net


sayidatynet

sayidatynetpage

sayidatynet

المسؤولون عن التحرير في المكاتب
بيروت: **كلودين كميد - البحرين: بدور المالكي - القاهرة: مصطفى عبد العال**
المغرب: **سميرة مغداد - تونس: الطيب فراد**

المديرة الفنية: **ناتالي ديب**
الإخراج الفني: **جومانة أبو شقرا - سمر شبّاني**
غرافيك وتنسيق الصور: **حسين علوي**

**شركات نشر**












**الوكيل الإعلاني: شركة الوسائل السعودية** Saudi Media Company
**السعودية** KSA **+966 920033777** | **دبي** Dubai, UAE **+971 45684155**
بريد إلكتروني: Email Contact: sales@saudimedia.sa | **الموقع الإلكتروني:** web: https://saudimedia.sa

**وكلاء التوزيع حي المؤتمرات:** ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
**وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف:** 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
**وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت،** هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
**سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع:** 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
**مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع:** 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
**المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع** 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

مطبوعات ومواقع



مجلة المرأة العربية

www.sayidaty.net






aljamila.com



www.abouther.com



tv.sayidaty.net



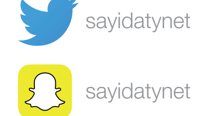
kitchen.sayidaty.net





sayidatynetpage

sayidatynet



sayidatynet

sayidatynet

# أمنيات الشتاء

للشتاء روح لطيفة، هادئة على الرغم من البرد القارس في أجوائه، فتزداد قهوة الصباح لذة بعد ليلة ماطرة، ويغطي بياض الثلج ندوب النفوس، ويسكّن أوجاعها، وفيه يكثر الإحسان بحملات خيرية، تنطلق لدعم أولئك الذين لا يملكون ما يدفّئهم.

بين الثلوج البيضاء، التي تحاكي لون قلبها، تجدون في صفحات العدد جلسةَ تصويرٍ ولقاءً مع شخصية الغلاف الممثلة درَّة زروق، التي حدَّثتنا عن اهتمامها بالقضايا الإنسانية. قد لا يعلم الكثيرون أن النجمة التونسية حاصلةٌ على شهادة الماجستير في العلوم السياسية، وتحديداً في قضية اللاجئين الفلسطينيين وحق العودة والهوية الفلسطينية، لذا تحرص على زيارة الأسر والأطفال في المخيمات من أجل مواساتهم والتخفيف من معاناتهم.

كذلك أفردنا لكم مـوادَّ للاستمتاع بشتاءٍ مليء بالحنين والذكريات، من موضة السبعينيات التي هيمنت على ساحة الأزياء بنقشاتها الزاهية، وبصمتها الواضحة، إلى ساعات الـ "فينتاج" الراقية التي تزداد جمالاً مع مرور الزمن.

وفي سياق الفعاليات التي تقام في موسم الشتاء بالمملكة العربية السعودية، تقرؤون ملفاً يتضمَّن انطباعات الشباب والشابات عن الحراك الثقافي والترفيهي والاجتماعي الذي تشهده البلاد. بين الواقع والمأمول، تحدَّث المشاركون عن التأثيرات الإيجابية لاستضافة الأنشطة العالمية في السعودية، وعبَّروا عمَّا يتطلعون إليه مستقبلاً من خلق فرص العمل، وانتشار المهرجانات بشكلٍ أوسع على مستوى المدن السعودية.



لمى بنت ابراهيم الشثري






# CONTENTS

## فهرس





84

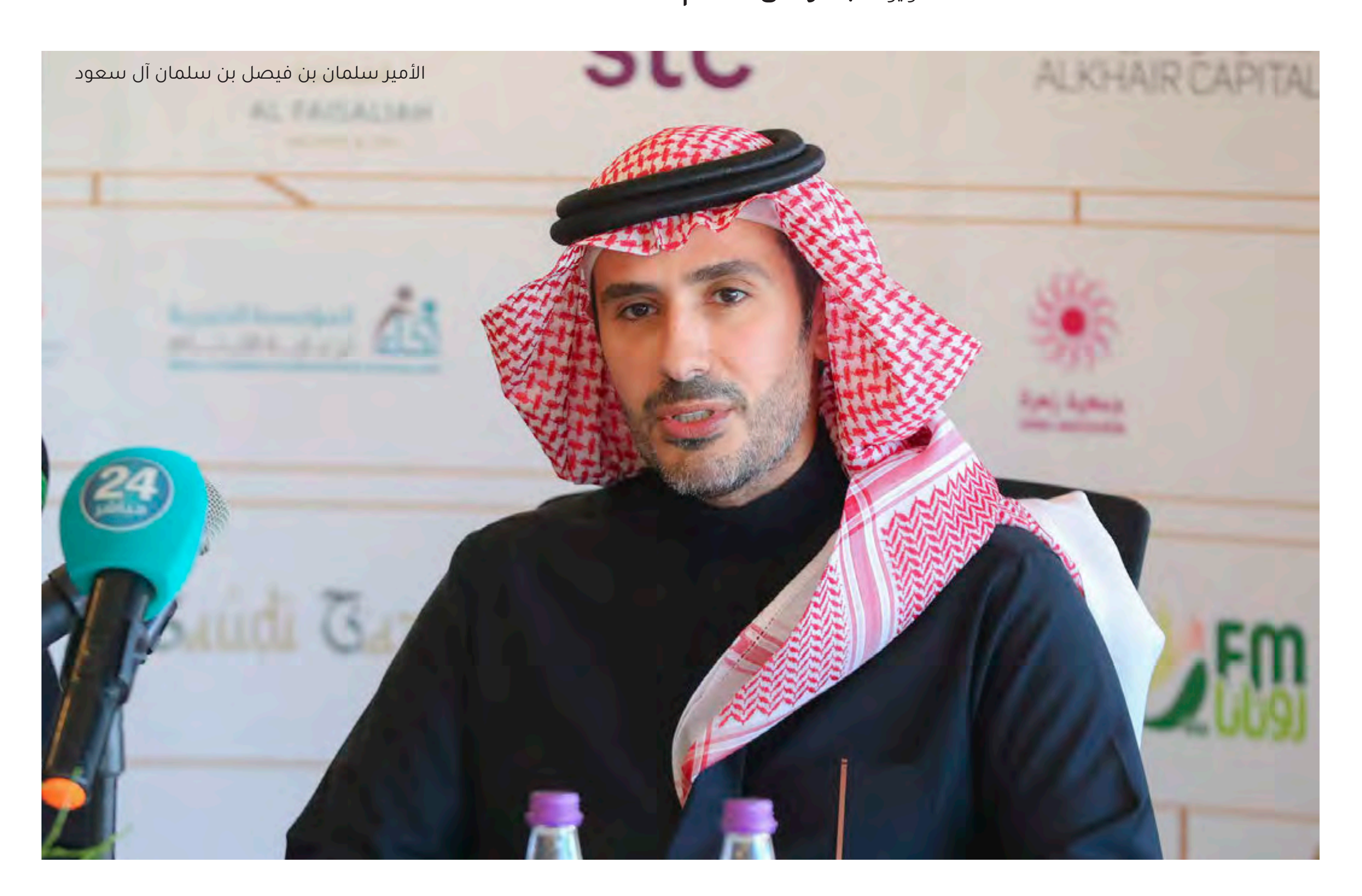



110
Hollywood
BEAUTY LIGHT WAND
EASY HIGHLIGHTER
TOUCHE D'ÉCLAT FACILE
112
HOURGLASS

# «سيدتي» شريك إعلامي
# المهرجان السعودي للجواد العربي الأصيل
## منافسة دولية في جمال الخيل

تحت شعار«عبيه في الدرعية» احتضن منتجع الفروسية العالمي في الرياض النسخة الثانية من المهرجان السعودي للجواد العربي الأصيل 2022. برعاية أمير الرياض الأمير فيصل بن بندر بن عبدالعزيز، وبشراكة ودعم من هيئة تطوير بوابة الدرعية، وشراكة إعلامية مع مجلة «سيدتي». يهدف المهرجان إلى إبراز جمال الخيول العربية الأصيلة للعالم كجزء من مبادرات السعودية الثقافية لرؤية 2030، وإعادة تقديم الفروسية والموروث بطريقة عصرية من خلال العديد من الفعاليات الرياضية والثقافية والترفيهية التي أقيمت للمرة الأولى.

الرياض | **وليد عنتر Waleed Anter**
تصوير | **عبدالرحمن السالم Abdulrahman AlSalem**



الأمير سلمان بن فيصل بن سلمان آل سعود

### حضور فاعل للمرأة السعودية

أشاد الأمير سلمان بن فيصل بن سلمان آل سعود رئيس اللجنة العليا المنظمة للمهرجان في تصريح خاص لـ «سيدتي»، بالدعم السخي واللامحدود لرياضة الفروسية بكافة أنواعها الذي يقدمه خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز، وولي عهده الأمير محمد بن سلمان. كما ثمن الرعاية الكريمة من أمير منطقة الرياض الأمير فيصل بن بندر بن عبدالعزيز للمهرجان، وكذلك دور هيئة الفروسية برئاسة الأمير بندر بن خالد على دعمه اللامحدود للنهوض بالفروسية، ودور الاتحاد السعودي للفروسية ممثلاً بالأمير عبدالله بن فهد بن عبدالله ودعمه الدائم للفروسية السعودية.





صور للخيول المشاركة في مزاد فخر الدرعية ضمن المهرجان السعودي للجواد العربي

كما أشاد بالجهود المتميزة لمركز الملك عبدالعزيز للخيل العربية الأصيلة في خدمة الخيل العربية الأصيلة وملاكها ورياضاتها.
وأكد الأمير سلمان فيصل بن سلمان على أن الهدف من الشراكة مع هيئة تطوير بوابة الدرعية هو لتقديم ولو جزء يسير للدرعية مما تستحق، منها إعادة بعض الشخصيات التي خدمت الدولة السعودية الأولى وكان لها الفضل الكبير في جزء مما تعيشه اليوم، وتم تجسيد هذه الشخصيات من خلال الفعاليات بطريقة عصرية في محاولة لإيجاد عنصر شراكة بينها وبين الخيل، وأضاف: «نأمل من خلال الفعاليات الترفيهية والثقافية والتاريخية إلى وصول الرسالة للأجيال الجديدة وإعادة رسم الهوية والتاريخ والثقافة بطريقة مشوقة». واختتم الأمير سلمان تصريحه بالإشادة بدور المرأة السعودية وحضورها الفاعل في جميع المجالات ومنها مجال الفروسية كفارسة ومالكة ومشاركة في الفعاليات.

## مزاد فخر الدرعية

انطلقت فعاليات المهرجان في العاشر من يناير بمزاد «فخر الدرعية» بمشاركة 120 من مربي الخيل العربية الأصيلة للتنافس على عمليات البيع والشراء للخيل المعروضة ضمن نطاق أوسع، وتسويق الخيل العربية الأصيلة، حيث تم عرض 40 رأساً من الخيول العربية الأصيلة ذات السلالات النادرة، وتجاوز إجمالي مبيعات المزاد المليون ريال. وحضر المزاد عدد الأمراء، وممثلي الشريك الاستراتيجي لهيئة تطوير بوابة الدرعية، وكذلك عدد من المشاركين والمهتمين بالخيل العربية الأصيلة وعشاقها داخل المملكة وخارجها، ووصل أعلى سعر في المزاد للفرس «بروما باهماس» والتي تم بيعها بسعر 180 ألف ريال مودعة مربط الشاذلية لتحل في مربط عبدالرحمن الشهري، وتراوحت أسعار بعض الأفراس والأحصنة التي بيعت مابين عشرة آلاف ومائة ألف ريال، فيما تم تخصيص جزء من ريع المزاد للجمعيات الخيرية.

## البطولة الدولية لجمال الخيل

انطلق في اليوم الثالث للمهرجان، فعاليات البطولة الدولية لجمال الخيل العربية الأصيلة تصنيف B، بمشاركة 350 رأساً من الخيول العربية الأصيلة من دول مختلفة، بجوائز تفوق المليوني ريال، والتي استمرت لمدة أربعة أيام تحت إشراف مركز الملك عبدالعزيز للخيل العربية الأصيلة وبطاقم نخبوي من الحكام العالميين وبجوائز تفوق المليون ريال سعودي بالإضافة إلى الجوائز العينية.

## فعاليات المهرجان

كما اشتمل المهرجان على العديد من الفعاليات المتنوعة الرياضية والثقافية والترفيهية التي استهدفت شرائح المجتمع المختلفة والتي أقيم البعض منها للمرة الأولى في السعودية بدعم من وزارة الثقافة، منها إقامة متحف حي للخيول العربية الأصيلة التي تعود جذور سلالاتها لعهد الأئمة، وكانت فرصة للزوار والمشاركين لمشاهدة أهم وأشهر سلالات خيول الإمام فيصل بن تركي والملك عبدالعزيز وسماع القصص والروايات التي تتحدث عن عبية «فرس الملك عبدالعزيز»، إضافة إلى إبراز التناغم بين الخيل والإنسان، من خلال عروض حركية للخيل والفرسان المصممة خصيصاً لـ «عبية في الدرعية»، وكذلك عروض فرسان نوماس للخيل، إلى جانب ساحة تدريب وركوب الخيل، وساحة مطاعم فاخرة تناسب أذواق الزوار.
وتضمن المهرجان أيضا «فقرة الدرعية تقول» التي خطفت أنظار الحضور، وعرض يتم للمرة الأولى في المملكة لفيلم ثقافي يحكي قصص شخصيات من الدولة السعودية الأولى، و(عرض جونزاليس بالخيل) إضافة إلى عروض فنية وفرق موسيقية، ومشاركة فرقة «Let's Jam».

# النسخة الأولى للمهرجان السعودي للتصميم

## مشاركات عالمية وأفكار مبتكرة

تحتضن الرياض المهرجان السعودي الأول للتصميم، في حي جاكس التراثي بالدرعية، ويأتي الحدث الثقافي بتنظيمٍ من هيئة فنون العمارة والتصميم، ويستهدف التعريف بالتاريخ الثقافي والإبداعي الفريد في السعودية، ويشارك فيه عددٌ كبيرٌ من المصممين. «سيدتي» زارت المهرجان السعودي الأول للتصميم، وتجوَّلت في أركانه، ورصدت أبرز ما تحتويه، كما التقت عدداً من المشاركين فيه.

الرياض | **يارا طاهر Yara Taher**
تصوير | **سعد الدوسري Saad Aldossri**

### أعمال مستوحاة من العلا

يبرز في المهرجان جناح جائزة العلا للتصميم، الذي يتضمَّن عدداً من الأعمال المستوحاة من التراث والمناظر الطبيعية في العلا، حيث يسعى إلى الترويج للمنطقة بإنتاج أعمالٍ تحكي عن مقوماتها السياحية. وتحكِّم هذه الأعمال لجانٌ، تتكوَّن من خبراء في عالم التصميم، على أن يعلن الفائزون في 27 يناير الجاري، وترصد أنواع النباتات المنتشرة في العلا، خاصةً الرغل، والبان العربي، والشيح البري، إضافةً إلى الصخور والمكوِّنات الطبيعية، والحرف التقليدية اليدوية، مثل الألياف القطنية. وفي هذا الركن يقدم المصمم اللبناني أدريان بيبي أعمالاً ذات منظورٍ اجتماعي وثقافي وجمالي وبيئي ومنهجي، إذ يجسِّد الطبيعة على النسيج بدرجات صحراء العلا، ويمزج بين الصوف والحرير بنسيجٍ عاكس، فيما يشارك الحرفيون في مدرسة الديرة بقبعة شمسٍ منسوجة من الخوص، وأكوابٍ خزفية، وأخرى من السيراميك، وشموعٍ بطبعات تراثية، و«بلورات» تتضمَّن مناظر من العلا، إضافةً إلى مجوهرات للمصممة السعودية ابتسام القصيبي، استوحتها من منظر الحِجر، حيث تُعرض على رمالٍ ذهبية، وملبوسات طُبِعَت عليها معالم العلا.

### تحدٍّ عالمي

ويشارك مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي «إثراء» في المهرجان بوصفه راعياً بلاتينياً، وتأتي الخطوة استكمالاً لجهوده في دعم الفن، وتمكين الإبداع والابتكار، حسبما أكدت لنا فرح أبو شليح، مدير متحف إثراء «تحديات تنوين»، التي قالت: «منذ 2019 ونحن نقيم ستة تحديات على مدار العام، تشتمل على مجالات عدة من التصميم، ويخدم كل تحدٍّ نوعاً معيناً منه وخلال مشاركتنا في هذا المهرجان ننظِّم تحدي العمارة، ونعمل حالياً على فسيلة من تصميم لجين العتيق، وليان أبو السعود، وسارة المداح، ولمى درداس، احتفاءً بالنخلة، شكلاً ووظيفةً، إذ إن هذه الشجرة ترمز إلى كرم السعودية وازدهارها، وهناك أيضاً تصميمٌ بسيط لكنه معقَّد في الوقت ذاته، يتكوَّن من 13 قطعة أساسية، وخمسة آلاف قطعة ثانوية، ويوجد في كل تحدٍّ شريك تعليمي وإنتاجي، مثل الدكتور كريستف كرودا من جامعة هونج كونج»، مبينةً أن «الجناح يتكوَّن من مرايا منعكسة لإكمال طابع الانعكاس في اللوحات».

### الخط العربي

في معرض الخط العربي، تشارك الفنانة لولوة الحمود، مع عدد من الخطاطين العرب بأعمالٍ، تُظهر إبداعهم في تشكيل الحروف، منهم ماجد اليوسف، ويارا خوري التي عملت على «خط الميثاق»، وعبدالله الكناني، ووائل مرقص اللذان اشتركا في خط الطائف للعناوين.

### قطع الديكور

تسجِّل قطع الديكور حضورها الكبير في المهرجان، منها قطعةٌ تشكيلية متعددة الوظائف، يمكن استخدامها طاولةً للقهوة، أو طاولةً جانبية إلى جانب المركاز الحجازي، حيث يقدم المهرجان تجربةً مختلفة لهذا الفن بتطوير القطع التقليدية الموجودة فيه، والجمع بين الحرف اليدوية ونجارة الأثاث المعاصر، وكرسي التيلة المصنوع يدوياً مع تضمينه 210 كرات مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ.
في هذا الجناح تشارك رند القشطيني، مصممة الديكور والأثاث والإكسسوارات المنزلية، بعملين، تقوم فكرتهما على الدمج بين الفن وقطع الأثاث لتقديم قطعٍ مختلفة، وعن ذلك قالت: «أعمل دائماً على تقديم قطع أثاثٍ فريدة وغير مقلَّدة، وأوظِّف فيها الفن بطريقةٍ عملية، وقد أحببت كثيراً مشاركتي في هذا المهرجان، ومتفائلة جداً بهذه الخطوة».
وعن نوعية العملين، كشفت رند عن أنها تشارك بـ «كبينة الغصن المخملي»، حيث تجسِّد الأدراج الخشبية بقطعة قماشٍ مخمليةٍ خليجية، رسمت عليها غصن شجرٍ، كما يظهر فيها غصن حقيقي بوصفه «ممسكاً للباب»، واختارت القاعدة من المعدن لكسر الملل، أما العمل الآخر فعبارة عن «ركوة»، وهي طاولة جانبية، أظهرت خلالها مهاراتها في الديكوباجودمجت في العمل التراث بالفن.
كذلك التقينا سمية شلبي، مصممة الديكور، فتحدَّثت لنا عن وحدة أثاثٍ، استوحتها من زخارف ثلاثية الأبعاد في العمارة الإسلامية، وهي «المقرنصات»، التي تستخدم لرفع الأحمال أثناء تصميم القبب، وتحديداً في الزوايا، ومع التطور أصبح شكلاً جمالياً، مبينةً أن «التجاويف ألهمتني لأصنع منها شكلاً، يتميز بالبساطة والوضوح في التصميم».

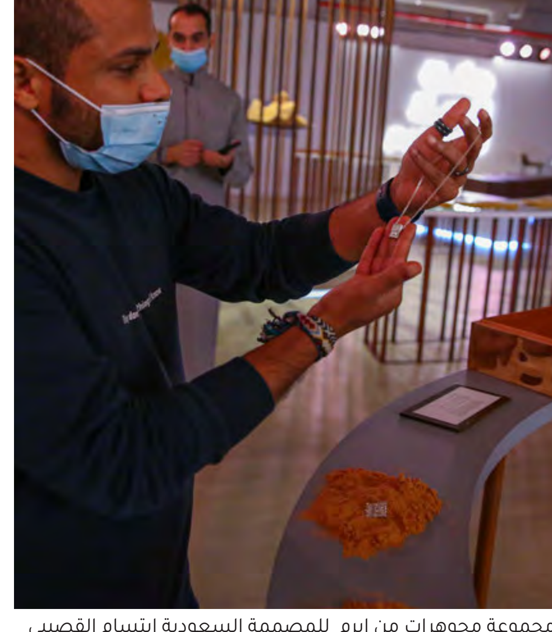





جناح جائزة العلا للتصميم



ملصق عربي مشاركة معهد مسك للفنون



مجموعة مجوهرات من إيرم للمصممة السعودية إبتسام القصيبي





ملصق عربي مشاركة معهد مسك للفنون







الثنائي الملكي الإسباني لدى وصولهما

# الثنائي الملكي الإسباني يشاركان بالاحتفال العسكري التقليدي

ترأس الملك فيليبي السادس ملك إسبانيا وزوجته الملكة ليتيزيا، الاحتفال التقليدي بعيد الفصح العسكري في القصر الملكي بمدريد، مؤخراً، وهو احتفال متجذر بعمق في الحياة العسكرية الإسبانية. وأقيم الحفل في ساحة بلازا دي لا المودينا بالقصر.

دبي | «سيدتي» Sayidaty

لـدى وصولهمـا، كـان فـي استقبال الـزوجـيـن الملكيين رئيس الحكومة، بيدرو سانشيز، وقبل بدء العرض العسكري، أطلقت المدفعية 21 طلقة تحية للملك، وعزف النشيد الوطني.
ثم استعرض الملك فيليبي السادس يرافقه رئيس أركان الدفاع ورئيس الحي العسكري، والعقيد قائد الحرس الملكي قائد التشكيل. وانتهى العرض في البلازا باجتماع مع موظفي التراث الوطني والحي العسكري تلاه حفل استقبال تقليدي في قاعة العرش في القصر الملكي في زارزويلا.

## تكريم اللجان العسكرية

قدم فيليبي الميداليات لمختلف أعضاء اللجان العسكرية وخاطب الحشد قائلاً: «أريد أن أعبر لكم عن فخر المجتمع الإسباني تجاه المؤسسة العسكرية. إنها بلا شك أفضل مكافأة وتعني التقدير والامتنان لعملكم وقيمكم. في العديد من المواقف التي مررنا بها هذا العام، شعر الإسبان أيضاً بأنهم قريبون جداً منكم مرة أخرى، حيث شاركتم بالرعاية، وساعدتم الموظفين وقدمتم مختلف الوسائل والحلول للتغلب على صعوبات أوقات الطوارئ أو حاجة الناس الماسة للمساعدة. أعلم أنكم فخورون بشرف خدمة إسبانيا ومواطنينا، وأنه من خلال الوفاء بمسؤوليتكم، فإنكم لا تبخلون بالجهود أو التضحيات».
واختتم الحفل باجتماع موجز مع السلطات والمساعدين لبضع دقائق في قاعة العمود بالقصر الملكي.

## إطلالة ملكية أنيقة

خلال الحفل بدت أسلوب للملكة ليتيزيا في إطلالتها الأولى هذا العام أنيقة كالعادة، فقد ارتدت ثوباً أزرق جديداً مصمم على شكل قميص بياقة طويلة على شكل V وأزرار صغيرة في الأمام وحزام محيط الخصر، وقامت بإقرانه مع سترة Felipe Varela السوداء التي كانت تمتلكها في خزانة ملابسها لبعض الوقت.
بالإضافة إلى ذلك، كانت الملكة الإسبانية، 49 عاماً، ترتدي أيضاً زوجاً من الأطواق. عرضت ليتيزيا أقراطها وهي ترفع شعرها على شكل كعكة. بدت والدة الأميرتين ليونور وإنفانتا صوفيا، راقية بإطلالتها لهذه المناسبة.
وحرص كل من الملكة ليتيزيا وزوجها الملك فيليبي على ارتداء قناع الوجه أثناء الحفل تماشياً مع التدابير الاحترازية ضد فيروس كورونا المستجد.

## تقليد سنوي

يذكر أن عيد الفصح العسكري، أو باسكوا ميليتار، هو تقليد سنوي وأول حدث ملكي في التقويم الإسباني. يعود أصل عيد الفصح العسكري إلى عهد كارلوس الثالث، عندما تم استرداد بلدة ماهون في مينوركان في 6 يناير 1782، والتي كانت تحت الحكم الإنجليزي في ذلك الوقت. تعبيراً عن الفرح، أمر كارلوس الثالث نواب الملك والنقباء والحكام والقادة العسكريين بجمع الحاميات في عيد الغطاس وإخطار رؤساء وضباط الجيوش بتهنئتهم نيابة عنه.



الملك فيليبي السادس يلقي كلمته



الملكة ليتيزيا بدت بإطلالة متميزة

# لاعبة المنتخب السعودي للسهام هيفاء الخنيزان:
## المرأة السعودية قادرة على تحقيق ما تريد

سارت خلف شغفٍ رياضي راودها حينما كانت في مرحلة الطفولة، واستطاعت بالتدريب المستمر على يد مدربين عالميين أن تصبح لاعبةَ سهامٍ محترفة. خلال مسيرتها الرياضية تمكَّنت من المشاركة في عديدٍ من البطولات في هذه الرياضة، وحققت إنجازاتٍ عدة، سُجِّلت باسمها واسم وطنها السعودية، مؤكدةً قدرة المرأة السعودية على الوصول إلى أعلى منصات المجد. ولم تكن رياضة السهام هي الأولى، إذ خاضت قبلها مجال الفروسية، واستطاعت بعزيمتها تخطي كل الصعوبات التي واجهتها في الرياضتين، وإثبات نفسها، ووضع بصمتها فيهما. هيفاء الخنيزان، اللاعبة السعودية، التقتها «سيدتي»، فكشفت عن محطاتٍ عدة في مسيرتها الرياضية الناجحة.

الرياض | زكية البلوشي Zakiah AlBalushi
تصوير | يزيد الدوسري Yazeed Aldossari

**بدايةً، حدِّثينا عن دخولكِ مجال رياضة السهام؟**
قررت خوض هذه الرياضة بعد فتح الاتحاد السعودي للسهام عام 2018 باب التدريب والمشاركة في اللعبة أمام النساء، حيث رغبت في إثبات نفسي في رياضةٍ لطالما أحببتها، وسعيدةٌ بما حققته فيها حتى الآن.

**ما الصعوبات التي واجهتكِ في هذه الرياضة؟**
البداية كانت صعبة جداً، مثلاً لم يكن التدريب والميدان متاحَين طوال الوقت للنساء، عكس الحال اليوم فقد تحسَّن الوضع قليلاً، وأتمنى زيادة عدد ميادين التدريب، إذ لا يوجد سوى ميدانٍ واحدٍ في الرياض للتدريب عليه، كما نحتاج إلى مدربين أكفاء حتى نتطور أكثر في هذه الرياضة.

### مشاركات وميداليات

**ما بطولات السهام التي شاركتِ فيها؟**
شاركت في جميع البطولات المحلية النسائية التي أقامها الاتحاد السعودي للسهام، واستطعت تحقيق ميدالياتٍ متنوعة في عددٍ منها. فالمشاركة في البطولات تتيح للاعبة فرصة الدخول في المنافسة، والتعوُّد على أجوائها، والاستعداد النفسي والبدني لها، واكتساب الخبرة العملية اللازمة للنجاح. ومن أبرز البطولات التي شاركت فيها: بطولة السيدات 2020، وحققت فيها الميدالية الفضية، وبطولة السيدات 2020، وأحرزت فيها الميدالية البرونزية، وبطولة الفاروق برعاية الهيئة العامة للترفيه، وحققت فيها المركز الخامس. كما شاركت في برنامج تدريبي في دكا، عاصمة بنجلاديش، برعاية الاتحاد الآسيوي للسهام، وحصدت فيه ميدالية برونزية.

**هل يسلِّط الإعلام الضوء بشكلٍ كافٍ على رياضة السهام؟**
نعم، فهناك تغطيةٌ إعلامية جيدة وأفضل من السابق للبطولات التي تقام لدينا.

**كيف قمتِ بتطوير نفسك في رياضة السهام؟**
اجتهدت كثيراً على نفسي، وحرصت على الاستمرار في ممارسة الرماية بشكلٍ دائم حتى تمكَّنت ولله الحمد من إتقان هذه الرياضة والاحتراف فيها.

**من درَّبكِ على الرماية، ومَن ترك فيكِ التأثير الأكبر؟**
تدرَّبت على يد عددٍ من المدربين، منهم بول روبرتس من بريطانيا، وكاترينا بلاكودا من اليونان، ومارتن فريدرك من ألمانيا. الحقيقة، جميعهم كان لهم دورٌ كبيرٌ وأسهموا في رفع أدائي واحترافي.

### رياضة لجميع الأعمار

**ما الشروط الواجب توفرها في الشخص ليمارس رياضة السهام؟**
الجميل في هذه الرياضة أنها لا تتوقف عند عمر معين. هي تحتاج منك إلى الرغبة لممارستها وإتقانها، أي أن الجميع يستطيعون ممارسة رياضة السهام، حتى أصحاب الهمم.

**خلال مسيرتكِ ماذا تعلَّمتِ من هذه الرياضة؟**
تعلمت أشياء كثيرة، من أهمها التركيز على صحتي البدنية والنفسية.

**هل تشجعين الفتيات السعوديات على ممارسة رياضة السهام؟**
بالتأكيد، فالمرأة السعودية قادرة على تحقيق ما تريد، وتستطيع المنافسة في كل المجالات الرياضية، داخلياً وخارجياً.

**هل تجدين إقبالاً من السعوديات على اقتحام الرماية؟**
مع الأسف، الإقبال قليلٌ على هذه الرياضة، وقد يكون السبب وراء











## أسعى إلى تحقيق كثيرٍ من أهدافي.. وما زلت أبحر في هذا المجال وأثبت نفسي فيه

ذلك عدمُ توافر الميادين الكافية للتدريب، وقلة المدربين المؤهلين لتعليمهن ممارسة الرماية.

**ما مدى الدعم الذي تقدمه وزارة الرياضة لاتحاد السهامً؟**

أشكر وزارة الرياضة على الجهود التي تبذلها لتذليل الصعاب أمام كافة الرياضيين من أجل تمثيل الوطن بأفضل صورةٍ في المحافل المحلية والدولية، وأتمنى منها نشر لعبة السهام بشكلٍ أكبر في جميع مناطق المملكة العربية السعودية.

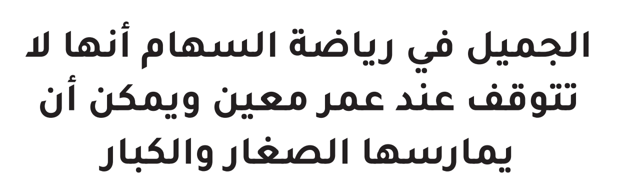
**ما أهدافك التي تتمنين تحقيقها في مجال السهام؟**

لدي أهداف كثيرة، في مقدمتها تمثيل وطني في المحافل المحلية والدولية، وتحقيق إنجازات كبيرة باسمه.

### رياضة الفروسية

**تمارسين أيضاً رياضة الفروسية، متى دخلتِ هذا المجال وهل ما زلتِ مستمرةً فيه؟**

علاقتي بالخيل قديمة جداً، بدأت قبل ممارستي رياضة السهام، وأعدُّ الخيل جزءاً من روتيني، فلا يمرُّ أسبوع من دون أن أذهب فيه للإسطبل وأمارس هذه الرياضة التي أحبها كثيراً، فلطالما أغرمت بالجياد العربية الأصيلة، وقد امتلكت عام 2016 أول فرسِ إنتاجٍ، وبدأت رحلةً ممتعةً في مجال تربية وإنتاج الخيول، كما شاركت بأحد إنتاجاتي في بطولة الجواد العربي الدولية في الخالدية عام 2019، وحققت المركز الثالث فيها، والحمد لله، ما زلت أبحر في هذا المجال، وأثبت نفسي فيه.



**الجميل في رياضة السهام أنها لا تتوقف عند عمر معين ويمكن أن يمارسها الصغار والكبار**



**أنتِ فارسةٌ ولاعبةٌ في المنتخب السعودي للسهام، كيف تجمعين بين الرياضتين؟**
الفروسية، كما ذكرت، جزءٌ رئيس من روتين حياتي، فركوب الخيل في صباحات «نجد العذية» شعورٌ لا يضاهيه شعور، أما السهام فرياضتي الأساسية، حيث أقضي ما لا يقل عن ثلاث ساعات في لعبها يومياً، وخلال المعسكرات أقضي فترتي الصباح والمساء في الميدان للتدريب المكثف والاستعداد للبطولات.

**هل هناك علاقة بين الرياضتين؟**
ترتبط الرياضتان بأمورٍ عدة، منها تحفيزهما على الاستعداد النفسي والجسدي قبل ممارستهما، كما أن الثقافة الرياضية في كل مجالٍ تثري ممارس هذه الرياضة.

**هل شاركتِ في بطولاتٍ للفروسية؟**
بطولات الخيل متعددة، منها قفز الحواجز، والقدرة والتحمُّل، وسباقات السرعة، وبطولات جمال الخيل العربية الأصيلة. من جهتي اقتحمت مجال تربية الخيل العربية، وشاركت في بطولاتها، واستطعت بفضل الله عبر أحد إنتاجاتي تحقيق إنجازٍ في بطولة الخالدية لجمال الخيل العربية الأصيلة.

**هل لديكِ هوايات أخرى غير الرماية والخيل؟**
نعم، فأنا أحبُّ القراءة كثيراً.

## أحلام كثيرة

**ماذا حققتِ من أحلامكِ، وماذا بقي منها؟**
حققت أحلاماً قليلة من جملة أحلامٍ كثيرة.

**اليوم، ما الأشياء التي تغيَّرت بالنسبة للمرأة السعودية، وما نصيحتك لها؟**
كلي فخرٌ بالانتماء إلى السعودية العظمى، فاليوم نشهد فيها عصر تمكين المرأة وتفعيل دورها على كافة الأصعدة، وهذا أمرٌ يسعدني كثيراً، لذا أنصح كل امرأةٍ سعودية بأن تثق بنفسها، وتؤمن بقدراتها، فالحياة تحتاج إلى الشجاعة.

**لحظة فرح لا تنسينها؟**
الحمد لله، أكرمني الله بلحظاتٍ كثيرة لا أنساها أبداً، من أبرزها لحظات فوزي في رياضتي الخيل والرماية.

**ولحظة حزنٍ باقية في مخيلتكِ؟**
دع المقاديرَ تَجري في أعَنّتها
ولا تبيتنَّ إلا خاليَ البالِ
ما بين غَمضةِ عَين وانتباهتها
يغيِّر الله من حالٍ إلى حالِ.

**ثلاث باقات وردٍ لمَن تهدينها؟**
لنفسي على الشغف الذي أحمله داخلي واجتهادي في تحقيق طموحاتي على الرغم من كل الصعاب، ولأهلي لوجودهم في حياتي، ولدروس الحياة التي صنعت مني ما أنا عليه اليوم.

**ما آخر كتابٍ قرأتِه؟**
Lean In by Sheryl Sandberg.

**ما مشروعاتكِ المستقبلية؟**
أسعى إلى تحقيق كثيرٍ من أهدافي، انطلاقاً من مقولة: «كن بسيطاً مسالماً في كل شيء إلا في أحلامك انتزعها من يد الحياة بقوة».

# تجربة الحب

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



المطر في الخارج يشقُ طريقه، والحب يأتي على هيئة معطف يبعث في أطرافي الدفء، لا تتجرأ على سؤال "ما هو الحب" لأن بعض الأسئلة تحتاج شعوراً لا مجرد إجابة، والإجابات سريعة، تتلاشى في الذاكرة بسرعة، على الرغم من ذلك لم يكن الحب سؤالاً بقدر ما كان جواباً غير مفهوم، شعوراً أزلياً منذ آدم وحواء حتى دخول الجنة التي سيجازينا الله بها إذا أحسنّا محبته.. لقد خُلقنا من الحب، الطين فينا آثم وهبطنا إلى الدنيا لنتوب بالحب، الحب رحلتنا إلى الآخرة.

الحب مشروع إلهي، رغبة قديمة منذ الأزل في أن نكون مرئيين، أن نطمع في مزيد من الحياة، الحب ليس مسألة رياضية، أن تجمع نفسك مع آخر فتساويان روحاً واحدة ولا أن تضرب المشترك بينكما فيعصب الوقت أعينكم برهة من الوقت، الحب هو أن تحرر الفراغ الذي في قلبك، فتصبح المسافة التي لا يقدر على حسابها الأطباء حديقة مليئة بالأغنيات ووجوه الأحبة، أن تكون فضولياً حيال الآخر ويكون مرآتك التي تُعجب بها بنفسك، أن تكون قادراً على رؤيتك في تفاصيل مروية من قبل الآخر، أن تُغريك الكلمة فتتغنى بها وتواسيك في أعسر الأوقات عليك، أن يكون لك في الغد وعد كما يقول طلال مداح "باكر أنا موعود، ضحكة ونغمة عود" الحب هو أن تعرف أن الحريق يخطو نحوك وأنت تنتظره بأعواد الكبريت.

الحب درجات، لا يمكن أن تُحب غيرك من دون أن تحب نفسك، أن تتعرف إلى ذاتك، أن تُحبك أمك والعائلة تُصبح الحقول الخضراء التي تسير بها إلى قلبك، ثم تصل إلى شبيه الروح الذي تصير الأغنيات الجميلة اقتباساً له، ويحضر كل مساء على مسرح خيالك، الحب فطرة جبلت فينا، تقول السيدة أم كلثوم إثباتاً على ذلك متحدية الكون كله "وهاتلي قلب لا داب ولا حب" لا يا سيدة الأغنيات كل القلوب بالحب تفيض، وحتى إن خبأت، القمر لا تُخفيه الغيوم، بدر عبد المحسن يُصرح بقوله: "كلنا عشاق لكن كل واحد له حكاية" وكلنا أبطال حكاياتنا، مرايا للأحبة، الحب هو ان تقدم عيناك مرآة للآخر، ليصبح الآخر مسكنك ومُسكنك..

الحب أن تحدث الأشياء كأول مرة، لأنك شاركت آخر بها، لأن المشاركة تُكمل الأمور، كل شيء ناقص حتى أتيت يا حواء..

أن يشعُ جرحك في حضور الأحبة، أن ترسلوه إلى مقبرة الماضي وتجددون جروحاً جديدة تعلقونها في وجه الشمس لتجف ويعود الحنين ابن الحب الأول.

الحب هو سحر التغيير، أن يتأثر ساكن بآخر، فتنطلق طاقة لم يكن متوقعاً وجودها، أن تُحب يعني أن تقبل المغامرة الآتية بأيدي مفتوحة وكأنك توشك على الطيران، أن تنعى الماضي وترجو من الوقت مزيداً من الوقت، بعد أن كان الملل يُشيع روحك كل ليلة.

إنه شعور متردد في روح الإنسان، شعور لا يشبع، قد يهدأ ويطول هدوئه، لكنه يعود كالطوفان يجتاح روح الإنسان وقد تدمره الحاجة إليه، والحاجة إلى الحب مثل الحاجة إلى مشرب ومأكل، هو الإنسان مجبول بالفطرة على الحب، أحب بداية التجربة، فأغوته الشجرة، فهبط إلى الأرض يبحث عن نصفه الآخر نحن دون الحب أنصاف تائهة؟

شعور الحب دوماً يخطر على بالي بصورة غزالة تُطارد فراشة تذكر أن الحب هو ألا تفنى، أن تذوب وتنصهر، أن تعود وتلتحم، أن تموت وتحيا، الأهم من هذا كله ألا تفنى من أجل الآخر حتى لا يُصبح جحيماً.

الحب، تجربة يجب خوضها، لتستطيع أن تكمل هذه الدنيا، فالطريق لم يخلق لشخص واحد.

# FASHION
REPORT
# أزياء



# THE KNITWEAR TREND

## الأزياء المحبوكة لإطلالة شتوية أنيقة

أبـرز صيحات هذا الموسـم كانت الأزيـاء المحبوكة بقماش الصوف وخيوط الكشـمير، وهما من أنواع الأقمشــة المناسـبة لأجواء الشـتاء إذ تزيد الإطـلالات دفئاً وأناقة في الوقت نفسـه. وقد لفتتنـا الأزيـاء الصوفية التـي اغتنت بها مجموعات خريـف وشـتاء 2021-2022 وكذلك مجموعات ريزورت 2022، والتي تنوّعت بتصاميمها وألوانها بما يتلاءم مع مختلف الأذواق والإطلالات.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**



أولا جونسون
Ulla Johnson
خريف وشتاء
2022-2021

إليزابيتا فرانكي
Elisabetta Franchi
خريف وشتاء
2022-2021

برونيللو كوشينيللي
Brunello Cucinelli
خريف وشتاء 2022-2021

كولت غايا
Cult Gaia
ريزورت 2022

## The Dress

### الفساتين الصوفية

قدّمت معظم دور الأزياء العالمية فساتين محبوكة من الصوف، تنوّعت بتصاميمها بين القصّات الكلاسيكية والقصّات العصرية. فرأينا الفساتين القصيرة والفضفاضة التي تؤمن إطلالة مريحة وعفوية، كما لفتتنا الفساتين الطويلة التي يمكنك تنسيقها مع إكسسوارات فاخرة لأهم المناسبات. أما الألـوان، فقد كان لافتاً اتجاه المصمّمين إلى تقديم لوحة ألوان هادئة تتراوح بين الدرجات الترابية والدرجات الصلبة.

# The Sweater
## الكنزة الصوفية

هي إحدى القطع التي تلازمنا منذ الطفولة. فالكنزة الصوفية قطعة أساسية في خزانتنا الشتوية، عملية وأنيقة في الوقت نفسه. وفي مجموعات هذا الموسم رأينا الكنزات المصنوعة من الصوف الناعم والمحبوك، بعض الكنزات جاء بتصميم بسيط، فيما اغتنت تصاميم أخرى بالتطريزات التي زادت من فخامة الكنزة. كما كان لافتاً اتجاه المصمّمين إلى تقديم القصّة الفضفاضة لإطلالات مريحة.



توري بورتش
Tory Burch
ريزورت 2022

ماكس مارا
Max Mara
خريف وشتاء
2022-2021

برونيللو كوشينيللي
Brunello Cucinelli
خريف وشتاء
2022-2021

فيليب ليم 3.1
3.1 Phillip Lim
ريزورت 2022

نيلي لوتان
Nili Lotan
ريزورت 2022

إليزابيتا فرانكي
Elisabetta
Franchi
خريف وشتاء
2022-2021

# The Vest
## الصديرية

هذه القطعة التي نرتديها عادة فوق القميص، رأيناها في عروض هذا الموسم بأطوال مختلفة تسمح بارتدائها منفردة ككنزة من دون أكمام. بإمكانك أن تختاري منها التصاميم البسيطة ذات الألوان المحايدة لإطلالة كلاسيكية هادئة، أو أن تتمتعي ببعض الجرأة وتختاري التصاميم المزيّنة بالنقشات البريّة والطبعات الغنيّة والتي يمكنك تنسيقها مع سروال من الجلد لمزيد من الجرأة.

# The Coat
## المعاطف الصوفية

برز المعطف في مجموعات الدور العالمية بتصاميم مختلفة وأقمشة متنوّعة، فرأينا معاطف الترانشكوت العصرية والمعاطف المصنوعة من الفرو التي تميّزت بتصميمها الفاخر، ومعاطف مزيّنة بالمربّعات لإطلالات حيوية. إلا أن المعاطف الصوفية كانت لافتة، حيث رأيناها بأطوال مختلفة وبألوان كلاسيكية تليق بأهم المناسبات وأخرى زاهية للإطلالات النهارية.



أنتيبريما Anteprima
خريف وشتاء 2021-2022

بروينزا سكولر
Proenza Schouler
ريزورت 2022

برونيللو كوشينيللي
Brunello Cucinelli
خريف وشتاء 2021-2022

إليزابيتا فرانكي
Elisabetta Franchi
خريف وشتاء
2021-2022

إليزابيتا فرانكي
Elisabetta Franchi
خريف وشتاء
2021-2022

مارك فاست
Mark Fast
خريف وشتاء
2021-2022

# The Jacket
## السترات الصوفية

من أبرز الملابس الصوفية التي رأيناها في مجموعات خريف وشتاء 2021-2022 وريزورت 2022، كانت السترات التي تنوّعت بين الكارديغان العصري والسترات الطويلة التي جاءت أشبه بالمعاطف. بإمكانك أن تختاري السترة المحبوكة ذات التصميم البسيط للنهار، كما ستجدين سترات مزيّنة بالتطريزات والزخرفات يمكنك تنسيقها في السهرات مع فستان أنيق.

# Two Piece Sets
## الأطقم الصوفية

برزت صيحة الأطقم المؤلفة من قطعتين في مواسم سابقة إلا أنها اكتسبت المزيد من التميّز في المجموعات الجديدة لا سيما مجموعات ريزورت 2022 حيث قدّمتها الدور العالمية بقماش الصوف الناعم وبلوحة ألوان متنوّعة تناسب مختلف الأذواق. بعض التصاميم تألفت من سروال وتوب، فيما البعض الآخر تميّز بلمسة أنثوية من خلال التنورة التي صُمّمت بقصّات مختلفة.



روزيتا غيتي Rosetta Getti، ريزورت 2022

غابرييلا هيرست Gabriela Hearst خريف وشتاء 2021-2022

جوناثان سيمكاي Jonathan Simkhai خريف وشتاء 2021-2022

كولت غايا Cult Gaia - ريزورت 2022

ميسوني Missoni ريزورت 2022

شتاود Staud ريزورت 2022

# The Poncho
## البونشو

يعتبر البونشو من أبرز القطع التي رأيناها في عروض هذا الموسم. قدّمت مجموعات الشتاء ومجموعات ريزورت تصاميم متنوّعة من البونشو، جاءت غنيّة بأقمشتها إلا أن التصاميم المحبوكة بالصوف تميّزت بأناقة لافتة. قد لا يكون البونشو بديلاً عن المعطف ولكنه بالتأكيد قطعة لا بد من أن تتوافر في خزانة كل سيدة تبحث عن الدفء والراحة في الوقت نفسه.




رايشل كوميه
Rachel Comey
ريزورت 2022

بالمان
Balmain

ستيلا مكارتني
Stella McCartney

مونكلر
Moncler

سان لوران
Saint Laurent

كريستيان لوبوتان
Christian Louboutin

# The Accessories

## الإكسسوارات الصوفية

لم تقتصر التصاميم المحبوكة بالصوف على الأزياء في مجموعات الدور العالمية الجديدة، بل دخلت إلى الإكسسوارات لتزيدها دفئاً. من القبعات إلى الأوشحة والقفازات وصولاً إلى الحقائب والأحذية، ستجدين كل ما تحتاجين إليه لتزيين إطلالاتك.




رايشل كوميه
Rachel Comey
ريزورت 2022

Fendi فندي

سلفاتوري فيراغامو
Salvatore Ferragamo

Burberry بربري

توري بورتش
Tory Burch

كريستوفر كاين
Christopher Kane

Gucci غوتشي

## Tips for Choosing Accessories

## نصائح لتنسيق الإكسسوارات

• الهدف من إضافة الإكسسوارات إلى الإطلالة هو إضفاء المزيد من الأناقة والحيوية عليها مع الحفاظ على عنصر التوازن كي لا تبدو صاخبة وغير متجانسة. عندما تشعرين بالحيرة في تنسيق الإكسسوارات، اكتفي بقطعة واحدة وبارزة تُغني إطلالتك.

• اختاري الألوان بما يتناسب مع أزيائك، لا تترددي في إدخال إكسسوارات ذات أنماط غريبة وطبعات لافتة كالنقوش البريّة مثلاً، لتزيين أزيائك البسيطة والأحادية اللون. ودعي الإكسسوارات ذات التصاميم الهادئة والألوان الناعمة لتزيّني بها أزياءك المطبّعة.

• استعيني بالإكسسوارات لتحويل إطلالتك من نمط كلاسيكي مناسب لساعات العمل والنهار إلى إطلالة تليق بأفخم السهرات. فعلى سبيل المثال، زيّني فستانك الأسود البسيط بسترة مزيّنة بالزخرفات الغنيّة والخيوط اللامعة أو بقفازات مرصّعة باللؤلؤ أو أحجار الكريستال لتتألقي به في سهراتك.

# 7 MUST-HAVE HANDBAGS

# حقائب أساسية تهيمن على الموسم

تتنوّع تصاميم الحقائب وأشـكالها مع بداية كلّ موسـم جديد، حيث تبتكر الدور العالمية والعلامات التجارية الكبرى مجموعات غنيّة تعكس الصيحات الموسـمية، ولا تتغافل في الوقت نفسـه عن حاجة السـيدة إلى حقيبـة تلازمها في مختلف الأوقات دون أن تتقيّد بها بصيحة معيّنة. وأمام هذا التنوّع الكبير في مجموعات الحقائب، تبقى هناك تصاميم يجب أن لا تغيب عن خيارات السيّدة، وهي حقائب أساسية لأناقتها.

بيروت ا **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**



إليزابيتا فرانكي
Elisabetta Franchi

## Carry-All Totes

### حقائب توت

تعتبر حقائب توت Tote من أكثر أنواع الحقائب التي تحتويها خزانة السيدة، فهي تتميّز بحجمها العملي وتصميمها الأنيق في الوقت نفسه. ومع إبداع المصمّمين بتقديم هذا النوع من الحقائب، ستجدينها في مجموعات هذا الموسم بألوان وأحجام مختلفة تناسب جميع إطلالاتك. بإمكانك أن تختاري الحقائب المصنوعة من الجلد، وتلك الحيادية الألوان، كالأسود والبيج والبني، لإطلالة كلاسيكية راقية، أو أن تختاري تصاميم مصنوعة من قماش الدنيم، أو مزيّنة بالنقوش والرسومات لإطلالة نهارية كاجوال.

كريستيان لوبوتان
Christian Louboutin

غوتشي Gucci

هيرميس
Hermès

# Mini Bags

## حقائب ميني

استطاعت الحقائب ذات الأحجام الصغيرة Mini Bags أن تتصدّر مجموعات حقائب هذا الموسم. وعلى الرغم من أنّ حجمها لا يعتبر عملياً بالنسبة إلى السيّدة، فهي من التصاميم التي تزيد من أنوثة الإطلالة ونعومتها، حيث يمكنك حملها في النهار مع الأزياء الكاجوال أو في المساء خلال مناسباتك، كقطعة مميّزة تحفظين في داخلها بعض الحاجات الصغيرة. رأينا منها بتصاميم جلدية ناعمة، كما لفتتنا بعض التصاميم المرصّعة والتي تناسب السهرات الفاخرة.



بالي Bally

لويفي Loewe

لورو بيانا Loro Piana

هيرميس Hermès



إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi

كريستيان لوبوتان Christian Louboutin

جيفنشي Givenchy

برادا Prada

# Crossbody Bags

## حقائب كروسبودي

تتميّز حقائب كروسبودي المسمّاة كذلك كونها تتدلّى من كتف واحدة لتستقرّ على الخصر المقابلة لها، بتصميمها العصري والشبابي الذي يسمح باستخدامها بشكل يومي. فهي عملية وأنيقة، متوافرة بأحجام عدّة، وغالباً ما تأتي بتصميم بسيط ومنخفض. وقد استطاعت هذه الحقائب أن تتسلّل إلى إطلالات السيدة في سهراتها بعد أن قدّمت العلامات التجارية تصاميم غنيّة ومرصّعة لتلائم أفخم المناسبات.

# Shoulder Bags

## حقائب الكتف

لمن تبحث عن إطلالة كلاسيكية أنيقة، فإنّ حقائب الكتف بتصاميمها الغنيّة المتوافرة في مجموعات الدور العالمية الجديدة ستكون الخيار الأمثل بالنسبة إليها. تأتي هذه الحقائب بأحجام متفاوتة تناسب حاجات السيدة، حيث بإمكانها أن تختار حقيبة صغيرة لمناسباتها الرسمية أو أن تختار التصميم العملي لمشاويرها النهارية.

# Chain Bags

## حقائب السلاسل

برزت تصاميم الحقائب المزيّنة بالسلاسل المعدنية بشكل لافت، واستطاعت أن تحصد إعجاب الكثير من السيدات. رأيناها بأنماط متنوّعة في عروض الأزياء، فبعضها جاء مرفقاً بسلاسل معدنية باللون الذهبي المشرق بتصميم فاخر يناسب الإطلالات الرسمية والسهرات، والبعض الآخر أُرفق بسلاسل معدنية فضيّة مع تصميم عصري وكاجوال لإطلالاتك النهارية.




إيزابيل مارانت Isabel Marant

بربري Burberry

لويفي Loewe

سان لوران Saint Laurent

إسكوربيون Escorpion

فالنتينو Valentino

غوتشي Gucci

توم فورد Tom Ford

# Handle Bags

## حقائب المقبض

هي الحقائب المزوّدة بمقبض متين يسمح لك بحملها بواسطة اليد، ستجدينها بأحجام مختلفة تناسب مختلف إطلالاتك. اختاري منها الحقائب الميني لسهراتك ومناسباتك الرسمية، أو ذات الحجم الكبير للذهاب إلى اجتماعات العمل. بإمكانك أن تزيّني المقبض بوشاح ناعم، إذا كنت ترغبين بإضفاء لمسة حيويّة إلى حقيبتك، أو أن تحافظي على تصميم الحقيبة الكلاسيكي.



أينجل شليسر
Angel Schlesser

بالمان Balmain

كلوي Chloé

لويفي
Loewe



فندي Fendi

بوتيغا فينيتا
Bottega Veneta

إيزابيل مارانت
Isabel Marant

ميو ميو
Miu Miu

# Pillow Bags

## حقائب الوسادة

غالباً ما تأتي بنسيج طريّ سواء من الجلد أو الشاموا أو المخمل، وتحتضنها السيدة تحت إبطها بأسلوب أنيق وراقٍ. قدّمتها معظم الدور العالمية في مجموعاتها الجديدة بأحجام وألوان متنوّعة بما يتلاءم مع مختلف الأذواق والإطلالات. اختاريها بالألوان الحيادية لإطلالة كلاسيكية، أو بإمكانك أن تتجّهي إلى التصاميم المطبّعة والمنقوشة لأسلوب جريء ولافت.

سينك آ سيت
Cinq A Sept

# BACK TO '70s TRENDS

## موضة السبعينيات تعود إلى الساحة

دائماً ما تعيدنا ساحة الموضة إلى الحقبات الماضية بأزيائها وتصاميمها المتنوعة. من الأربعينيات إلى الخمسينيات والستينيات... إلا أن السبعينيّات فرضت نفسها بشكل لافت وجميل في مجموعات خريف وشتاء 2021 - 2022. هذه الموضة التي لا يمكن أن تغيب في أي موسم تعتبر من الحقبات المفضلة لدى غالبية المصمّمين. وتعكس مظاهر هذه الموضة الراحة والعملية، وهي بعيدة كل البعد عن الكلاسيكية والطابع التقليدي. تعرّفي الى أبرز من قدّمها وكيف يمكن أن تعتمديها بالطرق الصحيحة.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**




غابرييلا هيرست
Gabriela Hearst

توري برتش
Tory Burch

بورتس 1961
Ports 1961

زيمرمان
Zimmermann

# 1970s Fashion

دور عديدة تعمد إلى تقديم هذه الصيحة في كل موسم، وهي تعيدها وتكرّرها بأساليب مختلفة ومتنوعة. رصدناها بشكل كبير لدى كارولينا هيريرا Carolina Herrera خصوصاً في أسلوب الدنيم، ولدى باكو رابان Paco Rabanne من خلال المعاطف والأوشحة الجميلة. بدورها، توري بورتش Tory Burch مشهورة أيضاً بتقديم موضة السبعينيّات في أزيائها وهي حتى تعتمد على ألوان ترابية جميلة في ذلك. أيضاً رصدنا هذه الصيحة لدى تيمبرليه لندن Temperley London، وبورتس 1961 Ports 1961. أما زميرمان Zimmermann فكانت من أكثر الدور تأثراً بهذه الصيحة من خلال السترات الضيقة والسراويل ذات الأرجل الواسعة. ومن بين العلامات التي ركزت على هذه الصيحة أيضاً دارا آنا سوي Anna Sui وإميليو بوتشي Emilio Pucci. هذا وتعتبر البدلات الضيقة والواسعة الأرجل من مظاهر السبعينيات بشكل لافت، وقد رصدناها لدى سيلين Céline، وسينك آ ست Cinq A Sept، وغيرهما...



# Key Elements

تتميّز موضة السبعينيات بأساليب أزياء متنوّعة، لكن على رأسها تتمركز البدلات الكلاسيكية التي تأتي بخصر عالٍ والمنسّقة مع بلوزات بياقة عالية أو ما يعرف في عالم الأزياء بال Col Roulé أو Turtle Neck، وتنسدل فوقها سترة ضيّقة محزّمة عند الخصر، أو الجيليه Gilet. كما تحوي موضة السبعينيات الفساتين الطويلة المنقشة أو التي تأتي بأسلوب غير متجانس أو المعروفة بال Asymmetric Dresses. كما تبرز فيها أيضاً القمصان ذات الحجم الكبير Oversize Shirts التي يتم تنسقيها مع سراويل ضيقة، ولكن بأرجل واسعة طبعاً. لا تقتصر موضة السبعينيّات على الأزياء المحايدة، بل تبرز أيضاً فيها النقشات المتداخلة بشكل جميل.

آنا سوي
Anna Sui

سينك آ ست
Cinq A sept

إميليو بوتشي
Emilio Pucci

تيمبرليه لندن
Temperley London



ستيلا مكارتني
Stella McCartney

زيمرمان
Zimmermann

إيزابيل ماران
Isabel Marant

سالفاتوري
فيراغامو
Salvatore
Ferragamo

# Colorful Vibes

عندما نتحدث عن موضة السبعينيّات، تتراءى إلى ذهننا تلقائياً الألوان الترابية التي تعزّز من جمال هذه الصيحة، وتذكرنا بالتدرّجات التي كانت رائجة في تلك الحقبة، مثل البني والبيج والكاميل والنحاسي والبرتقالي، وغيرها... إلا أنّ موسم خريف وشتاء 2021-2022 قدم هذه الصيحة بأشكال جديدة معتمداً على الألوان في ذلك. زجاءت لوحة الألوان هذه حيوية وصارخة، كالبنفسجي والأخضر والأصفر والأحمر والأزرق، وغيرها... كما برزت بعض التصاميم التي تضمنت ألوان متداخلة، حيث برز أكثر من لون في إطلالة واحدة. عكست هذه الألوان رونقاً على موضة السبعينيّات وكسرت من شكلها التقليدي والروتيني وأتت لتناسب أذواق وشخصيات عديدة. من الجميل أن تعتمدي هذه الصيحة خصوصاً في ظل أجواء الشتاء القاتمة، إذ ستضيفي إلى أسلوبك رونقاً خاصاً وستكسرين من حدة الألوان الشتوية الداكنة والكلاسيكية. لكن عليك أن تكوني جريئة في اعتماد أكثر من لون واحد قويّ في الإطلالة الواحدة، ويجب أن تتمتعي بروح المغامرة لاعتماد ذلك.



بروينزا سكولر
Proenza Schouler

توري برتش
Tory Burch

سيلين
Céline

إيزابيل مارانت
Isabel Marant

تمبرلي لندن
Temperley London

# The Overall Look

لكي تكوني متميزة عن غيرك، عليك أن تراعي مختلف التفاصيل في إطلالتك. فلا تقتصر موضة السبعينيّات على الأزياء والإكسسوارات فقط، بل عليك أن تنتبهي للأمور الأخرى كالشعر والمكياج. في تلك الحقبة، كانت الألوان الصاخبة رائجة، مع حضور قوي للظلال الزهرية والزرقاء والتركواز...

تجرئي على كسر الروتين وسارعي إلى تطبيق المكياج القوي الذي يعتمد على الظلال الملونة والآيلاينر الناعم وأحمر الشفاه الهادئ.

بالنسبة للشعر، المطلوب الحصول على حجم كبير للتسريحة لذا ننصحك بأن تركزي على طلة التموجات الكبيرة Wavy، وصبغه بالبني والكستنائي.



توري برتش
Tory Burch

أولا
جونسون
Ulla
Johnson

تيمبرليه لندن
Temperley London

ستيلا مكارتني
Stella McCartney

زيمرمان
Zimmermann

# How to Adopt The 70s' Style

إن عملية تنسيق موضة السبعينيّات لا تعدّ بالأمر السهل، بل عليك أن تراعي تفاصيل عديدة لاعتمادها. لذا، إليك النصائح التالية لتطبيقها بالشكل الصحيح:

- أولاً، عليك أن تنتبهي للون بشرتك، وأن تحدّديه بشكل صحيح، وعلى أساسه اعتماد الألوان التي تلائمك.
- راعي جيداً أنه عليك أن ترتدي سراويل ذات خصر عالٍ، لذا في حال كانت لديك بطن بارزة، فننصحك بالابتعاد عن هذه القصة، واعتماد الفساتين المستوحاة من حقبة السبعينيّات.
- من مظاهر السبعينيّات، أن تعتمدي إكسسوارات متنوعة مع إطلالتك، خصوصاً لناحية الأحزمة العريضة والنظارات الشمسية الكبيرة والقبعات الجميلة أو الأوشحة القديمة.
- لا تستغني عن الحقيبة الكبيرة مع هذا النمط من الأزياء، لأنها جزء أساسي من الطلّة السبعينيّة الهوى.
- لناحية الأحذية، فتتناسب مع موضة السبعينيّات الأحذية والجزمات المزمومة ذات الكعب العالي.

# GUCCI TIGER

## مجموعة جديدة بمناسبة سنة النمر الصينية

احتفالًا بالسنة الصينية الجديدة، أطلقت دار غوتشي Gucci مجموعة خاصة حملت اسم Gucci Tiger، تزيّن قطعها رسومات مختلفة من النمر. هي تشكيلةً منتقاة بعناية من الأزياء الجاهزة والإكسسوارات، وكذلك نسخة جديدة عن أحذية سنيكرز Rhyton، Aceg الكلاسيكية. تسلّط المجموعة الجديدة الضوء على الطبيعة متعددة الأوجه، والتي تعكس مزايا خاصة بعالم غوتشي.











تمتزج نسخة معاصرة عن رسم النمر مع طبعة شعار المجموعة، فتشكّل بذلك رابطاً قوياً بين ماضي الدار وحاضرها.

فوق خلفية من الأزهار والنباتات الخضراء الغنية بالألوان، يُعاد تخيّل تصميم أرشيفيّ من ابتكار فيتوريو أكورنيرو دي تيستا Vittorio Accornero de Testa.

# المصممة أهداب صيرفي: سر النجاح هو الجمع بين الموهبة والدراسة الأكاديمية

تميـزت مصممة الأزياء الســعودية، أهداب صيرفــي، بتصاميم تخطف الأنظار، نالت إعجـاب الجميع، إذ تتميَّز بالقدرة على فهم شخصية العميلة، والذوق العالي، والبصمة الجميلة في القطع التي تبدعها. دخلت المجال مدفوعةً بحبٍّ قديمٍ للتصميم، وساعدها في النجاح خبرةٌ كبيرة، تكوَّنت منذ الصغر، حيث كانت ترفض ارتداء الألبسة الجاهزة، وتفصِّل بنفسها قطعاً جميلة لدى الخياطين.. تدرس حالياً تخصُّص الأزياء أكاديمياً، إذ ترى أن الموهبة لوحدها لا تكفي لتقديم مجموعاتٍ جميلة، فالموهوبون ينقصهم «تكنيك النجاح».

الرياض | **يارا طاهر Yara Taher**
تصوير | **عبداللة الفالح Abdullah Alfaleh**

**متى بدأت خطوتكِ الأولى في عالم الأزياء؟**

بدأ شغفي بتصميم الأزياء في الصغر. حينها كنت أذهب مع والدتي إلى السوق لشراء الألبسة، لكنني كنت أجد غالبيتها غير مناسب لي، لذا كنت أشتري أقمشةً متنوعة، وألجأ إلى الخياطين لتفصيل موديلاتٍ معينة، أحدِّدها لهم، وأستمدُّ أغلبها من مجلات الأزياء الأوروبية.

**ما أول قطعةٍ قمتِ بتصميمها، وكيف جاءت ردود الفعل عليها؟**

أول قطعةٍ صمَّمتها، كانت فستانَ كريب بحبالٍ من اللؤلؤ، وارتديته في مناسبةٍ عائلية، ثم توجَّهت إلى مجال تصميم العباءات، والحمد لله، وجدت استحساناً كبيراً من كل مَن شاهد تلك القطع من الأهل والأصدقاء، واستطعت تكوين قاعدةٍ من العملاء.

## الثقة والنجاح

**في رأيكِ، متى تثق العميلة بالمصممة؟**

تثق العميلة بالمصممة حينما تقدم لها قطعةً مميزةً ومختلفة، ولا يوجد لها مثيلٌ في السوق. على المصممة، إذا ما أرادت النجاح، أن تفهم شخصية العميلة، وتعرف ما يناسبها، حتى تقدم لها قطعةً تُشعرها بالثقة بنفسها.

**اتباع الموضة، هل تجدينه ضرورياً في مجال عملكم؟**

هذا الأمر يختلف من مصممةٍ إلى أخرى. بالنسبة لي، أفضِّل اتباع ألوان الموضة، أما القصَّات والموديلات فأختار ما يناسب شخصية العميلة، وشكل جسمها، ووزنها، وطولها. اتباع الموضة فقط يعني تقديم فستانٍ قد لا يناسب العميلة.

**مَن يُعجبكِ من المصممين والمصممات؟**

تعجبني تصاميم إيلي صعب، وزهير مراد، لتقديمهما قطعاً تليق بالمرأة العربية، وهذا ما أحرص على فعله تماماً.

**أي خطوط الموضة تأثَّرتِ بها أكثر؟**

أعشق الموديلات الكلاسيكية، وتجذبني الفساتين الناعمة التي تُبرزُ قصَّة الرقبة والصدر فيها جمالَ المنطقة العلوية من الجسم.

**هل هناك قطعٌ وخامات لا تنتهي موضتها؟**

جميع الأقمشة لا تنتهي موضتها، فكل موديلٍ يحتاج إلى قماشٍ معيَّن ليُظهر تفاصيله بشكل أوضح. اختيار الخامة يتوقف على شخصية العميلة وشكل جسمها، مثلاً هناك نساءٌ تجذبهن الأقمشة الثقيلة والمطرزة، وبعكسهن تفضِّل أخرياتٌ الملابس الخفيفة. هناك أقمشةٌ أفضِّلها لسهولة العمل عليها، مثل الكريب، والتفتة.

**ما أكثر القطع التي تستمتعين بتصميمها، وكيف تختارين الألوان؟**

أستمتع بعملي من اللحظة التي أصل فيها إلى فكرة فستانٍ جميل، وأبدأ المهمة الصعبة باختيار القماش واللون المناسبَين لعميلتي، وأتخيَّل كيف ستظهر بهذا الفستان عندما يجهز. كل هذه التفاصيل ممتعة وتُشعرني بالسعادة.

**ما أهمية الدراسة الأكاديمية في مجال التصميم؟**

الدراسة الأكاديمية تُسلِّح المصمم والمصممة بتكنيكٍ خاص، لا نجده عند مَن يعتمد على موهبته فقط، مثلاً صمَّمت فستاناً جميلاً، لكنه لم يناسب عميلتي، لأن لديها عيوباً في أماكن معينة، فكيف سأتجنَّب ذلك في المرة المقبلة؟ هذا جزءٌ مما نتعلمه أكاديمياً. نحن نتعلم تفاصيل دقيقة غير معروفة عند غيرنا.

## التفاصيل والفخامة

**بماذا تتميَّز المرأة السعودية في اختياراتها للألبسة؟**




المرأة السعودية الأفضل اختياراً للأزياء الجميلة، في رأيي، والأكثر اهتماماً بأناقتها، خاصةً في المناسبات، وتميل إلى الفخامة، وتهتم بأدق تفاصيل الفستان.

**أي الألوان المستحدثة لفت انتباهك أخيراً؟**

أحب جميع الألوان، خاصةً الأبيض، لون الأناقة والصفاء، لكن لفت انتباهي أخيراً اللون الأصفر.

**أي الأقمشة تعجبكِ خلال هذه الفترة؟**

أفضِّل قماش التفتة في السهرة، فألوانه واضحة، ويمنح المرأة فخامةً لسماكة القماش ولمعانه.

**بماذا تصفين المرأة التي ترتدي أزياء أهداب صيرفي؟**

امرأةٌ كلاسيكية، تجمع بين الأناقة والبساطة.

## سوق سعودية جديدة

**تشهد السعودية تطوراً كبيراً في مجال الأزياء، ما مقترحاتكِ لتعزيز هذا التطوير؟**

نشهد حالياً عملاً رائعاً، ودعماً كبيراً للمصممين والمصممات السعوديين، وتوفير الكثير من الفرص لنا في القطاع. ولتطوير مجال الأزياء أكثر، أقترح فتح كليات ومعاهد خاصة بتعليم البنات تصميم الأزياء، وتنظيم فعاليات تستمر على مدار العام، ما سيسهم في بناء سوقٍ سعودية جديدة، توفر علينا الاستيراد من الخارج، لا سيما مع بروز العديد من الأسماء السعودية في عالم الأزياء العالمية.

**مَن الداعم الأول لكِ في مسيرتكِ؟**

كل مَن حولي من أهلٍ، وصديقاتٍ، وحتى عميلات، قدموا لي الدعم الذي شجعني على الاستمرار في المجال والنجاح فيه، وأشكرهم على وقوفهم معي.

**هل يجب أن تكون مصممة الأزياء مستشارة مظهر؟**

يُفترض على مصممة الأزياء أن تكون مستشارة مظهر، إذ يساعدها ذلك في الإلمام بتفاصيل الأجسام، ومعرفة ما يناسب العميلة.

## سرج الخيل

**ما أغرب تصميمٍ طُلِبَ منكِ؟**

لا أنسى أبداً طلب عميلةٍ، اتصلت بي هاتفياً، تصميمَ عباءةٍ من جلدٍ يشبه سرج الخيل، من أجل حضور فعاليةٍ خاصة بالفروسية!

**ما القطع التي يجب أن تكون موجودة في خزانة كل فتاة؟**

خزانة الفتيات، مع الأسف، تمتلئ اليوم بالجينزات، والبلوزات القصيرة، ويهملن تماماً الفساتين، سر جمال المرأة، لذا أنصحهن بالابتعاد عن كل ما سبق، واقتناء أجمل الفساتين.

**بماذا تنصحين أي امرأة ترغب في دخول المجال؟**

أي امرأةٍ تعشق التصميم عليها ألَّا تتردَّد في دخول المجال، لكن عليها ألَّا تعتمد فقط على موهبتها، بل أن تتسلَّح أيضاً بالدراسة الأكاديمية، خاصةً أن السعودية تشهد حالياً حركةً كبيرة في قطاع الأزياء، وتوفر دعماً هائلاً، وفرصاً مميزة لأي امرأة تريد التخصُّص فيه.

**من خلال عملكِ في المجال، كيف ينظر العالم للمصممة السعودية؟**

المرأة السعودية أصبحت منذ سبعة أعوامٍ تقريباً محط أنظار واهتمام العالم، في جميع المجالات. اليوم نشاهد طبيباتٍ سعودياتٍ بارعات، ومخترعاتٍ ماهرات، ومهندساتٍ متميزات، ومصمماتٍ موهوبات. ببساطة، المرأة السعودية بعد تمكينها من قِبل القيادة الرشيدة، تبدع في أي مجالٍ تخوضه، وبإذن الله سنرى المصممات السعوديات، قريباً، يصلن إلى أعلى المراتب العالمية في المجال.

# BIRDS SUBLIME SYMBOLISM
# رمزية الطيور في المجوهرات الفاخرة



هاري وينستون Harry Winston

لطالما أمسكت دور المجوهرات بأسرار الطيور وحركاتها. طيور تكتسي أجنحتها بالنادر والنفيس لتصبح سواراً أو خاتماً أو مشبكاً. تبرز الأحجار الكريمة الملوّنة الريش بنغمات الياقوت والزفير والزمرد، ويزيد من توهّجها الماس بمختلف الأحجام. لكلّ طائر رمز نكشف أسراره في المقال التالي.

بيروت | **سلطانة كيروز Sultana Keyrouz**



كارتييه
Cartier

شوبارد
Chopard

شوميه
Chaumet

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

## Brief History

في اليونان القديمة، ارتبط طائر الحمام بـ أفروديت. وعند الرومان كان يمثّل فينوس. وخلال عصرَيّ الجورجي والفيكتوري، كانت الرموز المستخدمة في المجوهرات ذات أهمّية للناس، حيث عُرف هذا الزمن بعصر المشاعر الراقية والمرهفة. وقد كانت المجوهرات تقدّم بشكل متكرّر كرمز للصداقة، والحب، أو حتى للحداد لفقدان شخص عزيز. وكانت الطيور الرمز الأبلغ في توصيل الرسائل بشكل خاص، من السنونو والنسور إلى الطاووس والبوم، وكان لكلّ طائر معنى خاصّ به. ففي عام 840، خلال حفل زفاف الملكة فيكتوريا والأمير ألبرت، تزيّنت وصيفات الشرف ببروش على شكل نسر من الفيروز، صمّمه الأمير ألبرت نفسه، واختار النسر لرمزيته الخاصة. فالفيروز يمثّل تعهداً بالحبّ، بالإضافة إلى جلبه الحظ السعيد، واللؤلؤ من أجل الحب الحقيقي، والياقوت من أجل العاطفة، والماس إلى الأبد، كلّ هذا بالإضافة إلى أنّ النسر هو وسم منزل كوبورغ House of Coburg الذي يرأسه الأمير ألبرت.

# Magical Charm

طيور مرصّعة بالأحجار الكريمة مزهوة بريشها المتموّج تحمل في معانيها أجمل الرسائل الرومانسية.



دي بيرز
De Beers

ميكيموتو
Mikimoto

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

بوشرون
Boucheron

كارتييه
Cartier

# Poetic Birds

**الحمام:**

شكل الحمام رمزاً مهماً للسلام والمحبة والرجاء والإيمان والإخلاص. وكانت العديد من صور الحمائم في المجوهرات في جميع أنحاء أوروبا مصحوبة أيضاً بصور كلاسيكية أخرى ذات رمزية وأهمية خاصة بها، مثل نباتات محدّدة، وأكاليل الزهور. جواهر المشاعر التي تتميز بالحمامات، خاصة رموز الحب، غالباً ما كانت مقبّبة مع الفيروز، الذي كان يهدف إلى جلب الحظ السعيد لمن يرتديها، كما يمثل الحب الحقيقي.

**السنونو:**

طيور السنونو معروفة بالتزاوج مدى الحياة، وتعود دائماً إلى أعشاشها بعد مرور الوقت. لذلك تم استخدامها في كثير من الحالات للدلالة على الحب والثبات عبر المسافة والوقت. غالباً ما كانت مجوهرات بتصميم السنونو تعطى للأزواج الشباب أو يتم تبادلها بينهما في يوم زفافهما، وكان يرتديها كل من الرجال والنساء. كما كان للسنونو أهمية خاصة لدى الصيادين والبحارة، ففي عالم الملاحة البحرية، كان يعتقد أن رؤية طيور السنونو هي إشارة واضحة إلى أن اليابسة أصبحت قريبة. لذلك، غالباً ما يعطي للملاحين دبابيس السنونو قبيل إبحارهم كرمز يعني «العودة إلى الديار بأمان».




# Mystical Creatures

طيور ساطعة بالماس والذهب لا تهبط أبداً على الأرض، يلفّها الغموض وتحيطها القصص الخيالية.

## Exotic Feathered Friends

**النسر:**
منذ القدم كان النسر يرمز إلى النبل والقوة والشجاعة. وهو يكنّى في العديد من الثقافات باسم «ملك الطيور»، لذا ليس من المستغرب أنّه تمّ استخدامه في جميع أنحاء العالم لتمثيل الإمبراطورية والسلطة الحاكمة، منذ العصور الرومانية وإلى عهد نابليون.

**الطاووس:**
يرتبط الطاووس منذ عصور بالفخر والغرور، بينما في الصين هو يجسد الجمال والنبل. في المجوهرات العاطفية، قد يكون استخدامه لتمثيل الحب الأبدي الذي لا يتضاءل مع مرور الوقت.

**البوم:**
لقرون عديدة، تمّ استخدام البوم في المنحوتات والنماذج والمجوهرات، بينما تعتقد بعض الثقافات أن البوم رمز للحكمة. أما في الأساطير المصرية، فكثيراً ما تم تصوير البوم كحرّاس للموتى أثناء انتقالهم إلى الحياة الأخرى.

**الطيور الطنّانة:**
في رمزية أمريكا الجنوبية، وتحديداً القبائل الأصلية، غالباً ما يتم تصوير الطائر الطنّان على أنه مرسل لمساعدة الناس، ولارتباطه أيضاً بالقدرة على التحمّل والحكمة.

# Rare Gems

قطع مرصّعة بالماس والأحجار الكريمة،
مدهشة في تصميمها ونادرة في أشكالها.




بياجيه
Piaget

كارتييه
Cartier

فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

بوشرون
Boucheron

# Precious Figures

## مجموعة المجوهرات الراقية تجسّد عالم الطيور وتحتفي بجمالها المهيب.



كارتييه
Cartier

جيرارد
Garrard

هاري وينستون
Harry Winston

شوميه
Chaumet

# Graceful Bird for Every Month

لكل شهر من أشهر السنة طائر خاص به يؤثر على شخصية مواليده:

**يناير:** طائر البوم الذي يمنح مولود هذا الشهر مزايا عديدة، منها الهدوء، والذكاء، والصدق، ودقة الملاحظة، والطلاقة في الكلام، ومحاورة الأشخاص.

**فبراير:** شهر ممثّل بطائر الببغاء، يعِدُ مولود فبراير بالتمتّع بصفات جميلة، منها دوام الابتسام، والفرح، والقدرة على مواجهة الأزمات.

**مارس:** يرتبط مولود هذا الشهر بطائر الشحرور، الذي يعِدُه بالقدرة العالية، والقوة، والصلابة، والإرادة القوية في مواجهة كل الصعاب.

**أبريل:** يرتبط مولود هذا الشهر بطائر الكناري، وبصفات حيوية مثل المرح، والحسّ الفكاهي، والترفيه عن الآخرين.

**مايو:** طائر البلبل يمثّل هذا الشهر. ومن أبرز صفات مولود هذا الشهر الجاذبية القوية، وقدرته على التواصل بسلاسة مع محيطه.

**يونيو:** يرتبط مولود يونيو بالحمام. ويشير إلى تمتّعه بالحكمة، والعقلانية، والحسّ القيادي، والقدرة على كلّ العقبات.

**يوليو:** يرتبط النسر بمولود هذا الشهر، الذي يأخذ من مزايا النسر القوة، والثقة بالنفس، والقدرة على حلّ الأزمات الطارئة.

**أغسطس:** يشتهر المولود في شهر أغسطس المرتبط بطائر الرفراف بأنه كريم ومعطاء، يحب مساعدة الآخرين، واجتماعي من الطراز الأول.

**سبتمبر:** يمثّل الصقر هذا الشهر. ويعدُ مولوده بهالة إيجابية ليكون محط ثقة وإعجاب من الآخرين. يعرف عنه أنه منصف ومدافع عن الحق. كما يتميز بالقوة والتواضع في آن.

**أكتوبر:** طائر البجع مرصود لهذا الشهر، يتمتع مولوده بالقدرة على تخطي الصعاب. كما يمنحه الحكمة والعدل والمدافعة عن الحق.

**نوفمبر:** يمثّل الديك مولود نوفمبر، ويمنحه مزايا رائعة منها الوفاء، وخفة الدم، وسهولة في التواصل وبناء الصداقات.

**ديسمبر:** يرتبط شهر ديسمبر بطائر الغراب. ويكشف أن مولوده يحب اكتشاف كل ما هو جديد، والعمل ضمن فريق. هو مستقل، ويعشق الطبيعة، ويحب التأمل.

# المصممة جوانا ددحح:
# مجوهراتي تراعي شخصية من ستتزيّن بها

بعد أن اكتشفت المصمّمة اللبنانية جوانا ددحح اهتمامها بصناعة المجوهرات منذ سن مبكرة، توجهت نحو التخصّص المهني فيها. وإثر تخرجها في تصميم المجوهرات من معهد سنترال سانت مارتن الشهير، التقطت دار سواروفسكي جوانا على الفور، الدار التي اشتهرت بدعمها للمواهب الشابة، وتم تكليفها بتصميم قطعة لكتاب «تنبؤات الإتجاه لعام 2012». حرصًا على تطوير وتوسيع معرفتها بالماس والأحجار الكريمة، التحقت بعد ذلك بدورة علم الأحجار الكريمة في GIA. تعرفي أكثر إلى هذه المصمّمة من خلال لقائنا معها حيث أطلعتنا فيه عن مسيرتها المهنية وتفاصيل مجموعاتها الأخيرة.

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**



**أدخلينا في تفاصيل بدايتك في عالم المجوهرات.**
لطالما كنت أحب الأعمال اليدوية. وعندما كنت في عمر الـ 16 ذهبت في رحلة إلى الولايات المتحدة حيث تابعت صفاً هناك لتصنيع المجوهرات، ومنذ ذلك الوقت، عرفت أنني أردت أتابع حياتي في هذا المجال. بعدها، تابعت داراساتي المتعمقة في مجال الأحجار الكريمة وصناعة المجوهرات في أهم دول العالم.

**أخبرينا أكثر عن مجموعتك الأخيرة.**
لدي مجموعات كثيرة، ولكن مجموعتي الأخيرة هي «قلوب ميلا» Mila Hearts، وصممتها لابنتي ميلا التي ولدت في يوم العشاق، ولهذا فهي عبارة عن قلوب. القلب الأساسي كان باللون الأزرق كلون عينيها.

**من أين تستوحين مجموعاتك بالعادة؟**
الوحي يمكن أن يأتي من أي مكان، فمجموعة «الطربوش» الخاصة بي هي مستوحاة من إرثي اللبناني، أما مجموعة «ميلا» فهي مستوحاة من عائلتي. لا حدود للوحي في مخيلتي، فيمكن لأي شيء أراه أو ألمسه أن يوحي لي، من الطبيعة إلى الأمور الحياتية اليومية، فالعائلة والأصدقاء، أو غير ذلك من الأمور التي تصادفنا في كل يوم.

**هل تستوحين من السفر؟**
طبعاً ، أستوحي من السفر. إنه وسيلة مهمة جداً للوحي وفيه عناصر كثيرة، إذ نتعرض خلال السفر لتجارب عديدة، كرؤية مزارات جديدة وثقافات متنوعة وناس جدد... كل ذلك ممكن أن يوحي أو أن يشكل مصدر إلهام كبير لي.

**ما هو كتابك المفضل الذي سبق وقرأته؟**
كتبي المفضلة هي الكتب التي يصدرها معهد الأحجار الكريمة الأميركي Gemological Institute of America، وقد تعلمت فيها سحر الأحجار الكريمة وشبه الكريمة. أحب قراءتها مرارًا وتكرارًا لتوسيع نطاق معرفتي.

## راحة وحرية

**ما هو الحمض النووي لعلامتك؟**
علامتي تقوم على الراحة والحرية ولا تحب أن تقيد المرأة أبداً. من هنا فان الحمض النووي للعلامة هو النوعية وسهولة الارتداء. أركز بشكل كبير على نوعية المجوهرات التي أبتكرها ولا أستهتر بأي تفصيل، كما أنني أحب المجوهرات سهلة الارتداء التي لا تتطلب معاملة كثيرة أو الكثير من التفاصيل لاعتمادها.





**هل تفضلين الأسلوب الكلاسيكي أو العصري؟**
يمكن أن أقول مزيج الاثنين. أريد لمجوهراتي أن تكون متنقلة بين جيل وآخر، كما أحب أن تكون عصرية وحديثة في الوقت نفسه. أنا أراعي بين مختلف التفاصيل في مجموعاتي. فلا يمكن أن تبتكري للمرأة تصاميم قديمة الطراز وأن تكون أزلية في الوقت نفسه، بل عليك أن تواكبي بتصاميمك العصر الذي نعيشه، كما يجب أن تراعي أيضاً شخصية المرأة التي ترتديها وما تحب.

## الماس هو الأفضل

**ما هو الحجر الكريم المفضل لديك للعمل به؟**
أحب العمل بحجر الماس، لأنه أزلي ولا يموت أبداً. الماس هو حجر ساحر له تأثيراته على المرأة وعلى شخصيتها، هذا فضلاً عن أنه يمنح كل من نرتديه رقياً لا مثيل له. كما يمكنني أن أتلاعب بالماس كما أريد، فلونه النقي يتيح لي أن أعتمده في استخدامات عديدة ولا يحدني بشيء معين. نعم! أحب جداً هذا الحجر الكريم الفاخر.

**من هي أيقونتك؟**
ليس لدي أيقونة واحدة محددة، لكن يمكنني أن أقول أودريه هيبورن Audrey Hepburn فهي جميلة، وكلاسيكية، وعصرية في الوقت نفسه. وكان لـ أودريه تأثير كبير في حقبتها، وكانت مصدر إلهام كبير للناس، بشخصيتها وأسلوبها.

**علامتي تقوم على الراحة والحرية ولا تقيد المرأة أبداً، من هنا فان الحمض النووي للعلامة هو النوعية وسهولة الارتداء**

## المصمم المفضل

**من هو مصممك المفضل في عالم المجوهرات؟**
مصممتي المفضلة هي فيكتوار دو كاستيّان Victoire De Castellane، المديرة الإبداعية لمجوهرات ديور فاين جويلري Dior Fine Jewellery. فكل ما تصممه هذه الإنسانة يصبح سحرياً. فهي لديها سحر خاص في كل ما تقوم به، ويمكن أن تحول قطعة المجوهرات إلى لوحة فنية ناطقة، كما تستطيع أن تستخدم العديد من الأحجار الكريمة الملونة مع بعضها البعض بشكل لافت وتظهر غير مبالغ بها. قطعها أزلية ويمكن أن تنتقل من جيل الى جيل الى جيل، وهذا ما أحبه في المجوهرات.

**من هي امرأة جوانا دحدح؟**
أصمم للمرأة الديناميكية، والأنيقة، والتي وتحب الموضة والفن وارتداء المجوهرات. تشعر امرأتي أن المجوهرات ليست بقطع عادية لديها، بل هي عبارة عن طبقة ثانية تزيّن جلدها، أي تعتبرها امتداداً لجسمها، ولهذا السبب هي تعشق المجوهرات الفريدة من نوعها التي تحوي في طياتها على رسالة معينة أو مستوحاة من موضوع مهم وذي قصة.

ارتداء المجوهرات وإهداؤها جزء من ثقافتنا ، فالمرأة العربية تحب المجوهرات البراقة والجريئة

## أصمّم حسب الطلب

**كعلامة عربية كيف تعكسين ذوق المرأة الشرقية في تصاميمك؟**

ارتداء المجوهرات وإهداؤها جزء من ثقافتنا. فالمرأة العربية تحب المجوهرات البرّاقة والجريئة. هي أيضًا تحب أن تكون فريدة وهذا هو السبب في أن الكثير من قطعي قابلة للتخصيص. فأنا أصمم حسب الطلب، اذ يمكن للمرأة أن تأتي إلي وتشرح لي عن ما تحب، وعلى أساسه نتناقش وأبتكر لها تصاميم تليق بها وتعكس ذوقها وشخصيتها. مجوهراتي تلبي ذوق المرأة العربية وتعجبها لأنها تحاكي أسلوبها الشرقي الجميل.

**أين تبيعين قي الشرق الأوسط؟**

تتوافر تصاميمي على موقعي الخاص www.joannadahdah.com

## وسائل التسويق

**هل تعتمدين على وسائل التواصل الاجتماعي للتسويق لعلامتك؟**

طبعاً، فوسائل التواصل الاجتماعي هي أساسية في عملنا، ولا يمكن الاستغناء عنها أبداً. فنحن في عصر السوشال ميديا وكل الأمور التسويقية تكون عبر هذه المنصات التي تلعب دوراً أساسياً اليوم في عملية البيع والشراء.

**ما هي مشاريعك المستقبلية؟**

أطمح لفتح بوتيك خاص بي في دبي خلال الفترة القادمة.



**أطلقت المصمّمة اللبنانية الاصل متجرها المعاصر للمجوهرات في بيروت عام 2010، وفازت بجائزة BEST New Comer ضمن أسبوع المجوهرات اللندني علماً أنه تم إخيارها من بين أكثر الأشخاص تأثيراً في المملكة المتحدة.**

# AKILLIS
# تحط رحالها في دبي مول

اجتاحت تصاميم أكيليس Akillis، علامة المجوهرات الفرنسية، الشرق الأوسط منذ سنوات. وها هي اليوم ترسو في متجرها الخاص داخل «لا ميزون دو لوكس» La Maison du Luxe في دبي مول.





على مر أكثر من عشر سنوات، تحدّت دار أكيليس التقاليد والأعراف السائدة في عالم المجوهرات، وطرحت ابتكارات ملفتة تتسم بذكاء التصميم وتخاطب جيل الشباب الذي ينشد كل ما هو جديد. لا تفرق أكيليس بين الرجل والمرأة، بل تبتكر قطعاً تليق بالإثنين معاً. تستمد كارولين غاسبار Caroline Gaspard، مؤسّسة دار أكيليس ومصمّمة المجوهرات، الوحي من مصادر متنوّعة، متأثرة بروح المتحرّرين والمتمرّدين، لتعكس إبداعها الذي لا ينضب.

تستمدّ العلامة الوحي من مصادر مختلفة، حتى تصبح الجرأة موقفاً والتميز أسلوباً، من خلال روح أكيليس التي تنبض بالروك.

تستهدف أكيليس الجميع من خلال مجوهراتها التي تأتي بأشكال هندسية تشكل سلاحاً لا يقاوم لسرقة القلوب. باختصار، تجرؤ أكيليس على الاختلاف والتمرد على القواعد السائدة لتخلق عالمها الخاص.

أسّست أكيليس مشاغلها الفرنسية الخاصة، حيث تحيي أساليب صياغة المجوهرات التقليدية، باستخدام أجود المواد، كالذهب والتيتانيوم والألماس والأحجار الثمينة، كما تحرص الدار على المهارة والتميز في تصاميمها.



تستهدف مجموعتا Bang Bangg Attraction Fatale أولئك الذين يتحلون بالجرأة، فيما مجموعة Me Capture تعبر بأبهى حلة عن شغف أكيليس المتّقد، والذي يتأرجح بين الإغراء والإستفزاز. من جانبها، تأسّر مجموعةCapture Light الألباب بأشكالها المثلثة الحادة، في حين تعانق تصاميم مجموعة Tattoo الجديدة البشرة، وكأنها امتداد لها، وبأنماط مستوحاة من وحي حضارة شعب الماوري.



كارتييه Cartier

# VINTAGE WATCHES
## ساعات الزمن الجميل

للساعات القديمة أو ما يسمّى بالفينتاج Vintage طابع خاص، فهي تعتبر كإرثٍ ثمين لا منافس له في عالم الوقت. والساعة الفاخرة قطعة تعيش مدى الحياة، وكلّما زاد عمرها، زاد بالتالي ثمنها وباتت أيقونية. لا يمكن أن تغيب هذه القطع عن ساحة الموضة، فمحبو الساعات يسعون لاقتناء أكثرها قدماً، في ما يعتبر هواية هامة لديهم. في التالي، ساعات تعتبر أيقونيةً لدى أهم الدور العالمية مثل شانيل واتشز Chanel Watches، وديور تايمبيسيز Dior Timepieces، وشوبارد Chopard، وبولغاري Bulgari، وكارتييه Cartier، ورولكس Rolex...

بيروت | **ساره مرتضى Sarah Mourtada**

# Classical Touch

من الساعات الفينتاج التي لفتتنا تلك التي يمتزج فيه الذهبي مع الأسود، والتي تعكس رونقاً خاصاً على الإطلالة؛ وقد رصدناها لدى دور عالمية عديدة.




كارتييه
Cartier

بوشرون
Boucheron

شانيل
Chanel

لويس فيتون Louis Vuitton

# Precious Time

الجميل في الساعات الأيقونية أنها مبتكرة بأسلوب حرفي عالٍ، وتزيّنها تفاصيل دقيقة لا نجدها في الساعة العادية، وهذا ما يجعلها متميزة عن غيرها.

أندرو جي أن Andrew GN



# Iconic Style

توحي لنا هذه الساعات القديمة من خلال أسلوبها بأنّها مبتكرة منذ زمن قديم، سواء كان ذلك من حيث التصميم، أو المواد المستخدمة فيها، أو حتى لون الذهب.




شانيل Chanel

بوشرون
Boucheron

بياجيه
Piaget

ديور تايمبيسيز
Dior Timepieces

# Retro Vibes

تعيدنا هذه الساعات بتصاميمها المتنوّعة والعديدة إلى حقبات قديمة، وتجعلنا نعيش من خلالها أجواء من الزمن الجميل. اعرفي كيف تختارينها، فهي ساعات ثمينة ومميزة جداً.




ديور تايمبيسيز
Dior Timepieces

كارتييه
Cartier

بولغاري
Bulgari

Burberry بربري

# White Gold

لا تقتصر الساعات القديمة الفينتاج على تلك التي باللون الذهبي فقط - مع أنه هو الغالب - حيث يمكن أن تتوافر أيضاً هذه الإصدارات الأيقونية بلون الذهب الأبيض.




باتيك فيليب
Patek Philippe

جيجر-لوكولتر
Jaeger-LeCoultre

كارتييه
Cartier

أمبوريو أرماني Emporio Armani

# نتعاطف لأنفسنا..

مها الأحمد Maha Alahmad
كاتبة ومهتمة بالأدب والفلسفة

@maha1.alahmad



عزيزي المرهق نفسياً أو فكرياً كما تحب أن نناديك..

همومك العنيدة التي لا تكف عن التحديق بك في ذهابها وإيابها منك وإليك.
خطوُك البسيط الذي جرّمت نفسك به ومنحته سلطة تذكيرك ليلاً نهاراً بواجبك تجاهه وحقه في أن تهديه نوبات الندم الذي بدأ يستمتع بها معك كلما حان وقت فراغك.
تلك الصخرة السوداء الكبيرة التي تثقل ظهرك رافضة أن تعود إلى حجمها الطبيعي وصفتها الحقيقية التي كانت عليها قبل أن تكتسب تأييد مجموعة بلهاء من الحجارة الصغيرة التي لم يكن لها في السابق شأناً ولا قيمة.
العبوس ونظرات الحزن التي تعبر سماءك على غفلة في بعض الفصول.
لحظة ضعفك التي معها تشطب كل إنجاز تغنيت به، وتتنكر لكل طموح وصلت إليه، وتهدم كل مكان مررت به وحمل اسمك.

الأفكار التي تكبل طاقتك لفترات طويلة وتجعلك مستسلماً لها عاجز عن المضي وحتى عن العودة.
خوفك ممن حولك ما يقولونه ما يفعلونه وما هو انطباعهم عنك، تلعثم الكثير من جملك الصامتة، نظرتك الضيقة من تلك النافذة الواسعة تحديداً، شهيتك المعدومة عن الضحك والحديث لفترات.
شراهتك الملحوظة في بعض الأيام الفردية للبكاء والصمت، تأخرك في الحلم الذي تخفق كل مره في تذكره، الأرق الذي يطارد لياليك الباردة،
السعادة التي تُقسم بأنك لا تعرف ملامحها وتُشكك في صدق رواياتها وذكرياتها معك.
كل ما تقوله وتشعر به وتمر خلاله نشعر به نحن أيضاً.
لسنا أقوياء كفاية ولا حتى محميين عن تلك اللحظات التي تَصفها بهذه الدقة، بل نحن نعرفها تماماً ونمر بها كما تفعل أنت، بعضنا يعترف وبعضنا الآخر يكابر.
فتكلم كيفما شئت، عبر كما يحلو لك، نحن ضعفاء أكثر منك بكثير ولا نجرؤ إلا على التظاهر أننا نتعاطف معك، وفي الحقيقة نحن نتعاطف لأنفسنا.

## بينـالـي الـدرعـيـة...



# فـنـون الـمـمـلـكـة والـعـالـم

- ١١ ديسمبر ٢٠٢١ إلى ١١ مارس ٢٠٢٢
- ١١ صباحاً إلى ١١ مساءً
- حـي جاكـس، الدرعيـة، الريـاض

أنت مدعـو لاستكشاف بعض من أروع إنتاجات الفن المعاصر من المملكة ومختلف أنحاء العالم. تقام الـدورة الأولى من بينالي الدرعيـة للفـن المعاصـر تحت عنـوان **"تتبُّـع الحجـارة"**، بتنسيق القيم الفني فيليب تيناري وبمشاركة ما يقارب ٧٠ فناناً محلياً وعالميـاً.

سيكون هذا الحدث مساهمة نوعية مميزة في مسيرة تحقيق تطلعات رؤية المملكة ٢٠٣٠، وذلك من خلال خلق علاقة وثيقة بين المشهد الفني في المملكـة والعالم.

ستكون بانتظارك العديد من الفعاليات المصاحبة، مثل العروض الحية، والنقاشات، والورش الفنيـة التي صممت لتلهم أفكارك، وتغير مفاهيمك، ولتكون تجربتك لهذا الحدث ممتعة ومميزة وفريدة من نوعهـا.

**بادر بتسجيل حضورك على biennale.org.sa**







# METAVERSE

# الوَاقِع الإِفتِرَاضي

## إلى أين يسير العالم الجديد؟

هل بدأ العالم يتخلى عن الحياة الطبيعية التي نعرفها ونعيشها واستبدلها بعالم واقعي افتراضي، يمارس فيه الناس حياتهم اليومية عبر مايسمى الآن Metaverse؟ وميتافيرس عبارة عن شبكة من العوالم الافتراضية ثلاثية الأبعاد تركز على الاتصال الاجتماعي. في المستقبل والخيال العلمي، وغالباً ما يوصف المصطلح بأنه تكرار افتراضي للإنترنت كعالم افتراضي واحد عالمي يتم تسهيله عن طريق استخدام سماعات الواقع الافتراضية والمعززة. ويتم فيه تعاملات الشراء والبيع واقتناء الأزياء واللباس (بل وتجربتها) والماركات الفاخرة والتحويلات المالية وشراء المجوهرات واللوحات النادرة والعقارات وكل شيء.. أي حياة واقعية كما نعيشها لكنها افتراضية. فما تأثير وجود هذا العالم على حياتنا؟ وكيف تتم حماية المجتمع من آثاره وتبعاته؟ وهل سيكون هذا العالم هو طبيعة حال الأجيال القادمة؟ في ملفنا هذا يتحدث عدد من المتخصصين حول هذا العالم الافتراضي، بين مؤيد ومتخوف، ومتفائل.. فماذا قالوا؟

أعدت الملف | **لينا الحوراني Lina Alhorani**
الرياض | **يارا طاهر Yara Taher**
ولاء حداد | **Walaa Haddad**
المغرب | **سميرة مغداد Samira Maghdad**
تُونس | **مُنية كوّاش Monia Kaouach**
بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine**
القاهرة | **أيمن خطاب Ayman Khattab**





# من الرياض
# هاني رجب:

## سيتم التجول في المتجر بشكل افتراضي

يؤكد هاني رجب، خبيرٌ في التجارة الإلكترونية ومستشار تسويقٍ رقمي، أن «جميع المنتجات متاحةٌ عبر الإنترنت، وعلى العميل دفع مبلغ الفاتورة إلكترونياً، وفق ضوابط وشروطٍ معينة، تحكم كل متجرٍ». يجد هاني رجب أن المواقع التي تبيع منتجاتها إلكترونياً توفر طرق دفعٍ مختلفة، في مقدمتها الدفع عند التسليم التي فرضها المستهلكون أخيراً على كل الشركات لحماية أنفسهم؛ لذا يستطيع الشخص التفاعل والتسوق والشراء بأقل جهدٍ ووقتٍ ممكن. يتابع قائلاً: «صناعة التجارة الإلكترونية أصبحت محركاً كبيراً للاقتصاد، ما دفع الشركات إلى تقديم تجربة تسوقٍ مثالية عبر الإنترنت».

## القضاء على الوظائف

فيما يخصُّ التأثيرات السلبية لهذه التجارة، فهي مستقبلاً ستقضي على الوظائف في هذا القطاع الحيوي، وتقلل من التواصل البشري، وتدمر العلاقات الاجتماعية، وتجعل الشخص حبيس منزله، يتابع قائلاً: «هذا جوهر نظرية الميتافيرس؛ حيث ينتشر الخمول والسُّمنة بين الأجيال الجديدة، وتتفشَّى الأمراض النفسية والاكتئاب».

تطرَّق هاني إلى أسباب انتشار هذا النوع من التجارة، وهو «فيروس كورونا»، الذي أسهم في تعزيز التجارة الإلكترونية، يتابع قائلاً: «تزايد سرعات الإنترنت، وتطور الخدمات اللوجستية، دفعا كثيرين إلى تغيير نمط الشراء بالتحول إلى المواقع الإلكترونية لطلب حاجياتهم. فالمتاجر الافتراضية، مستقبلاً، ستسمح للمتسوقين باقتناء ما يرغبون عبر سماعة الرأس فقط؛ حيث سيكون الشخص قادراً على التجول في المتجر، وتصفح المنتجات تماماً كما يفعل في الحياة الواقعية».



# من جدّة
# عبدالرحمن عنايت:

## لا نتوقع مدى تطور وتميز خدماته

بدوره أشار عبدالرحمن عنايت، مدير التخطيط الاستراتيجي في شركة w7 للاستشارات الاستراتيجة والإعلامية إلى أن المملكة العربية السعودية من أوائل الدول في العالم التي نفذت التحول الإلكتروني في كثير من مؤسساتها وشركاتها، وأصبح هنالك حكومة رقمية. من المؤكد أن لهذا العالم إيجابيات عدة منها سهولة الاستخدام، والتواصل بشكل فعال وإمكانية التعرف إلى كل ما نريد من مختلف النواحي والأبعاد، يتابع عنايت: «التقنيات الحديثة والبرامج سوف تواكب التحول إلى العالم الافتراضي، والعالم الإفتراضي Metaverse هو جزء متطور وحديث ومستقبلي من العالم الإلكتروني، وهو تطور حتمي سوف يطال كافة مناحي الحياة، حيث سيقدم تجربة متكاملة شاملة الأبعاد للمستخدمين من كل مكان، ونرى الآن بعض الشركات بدأت في تنفيذه ولكن على مستوى محدود لحين اكتمال ما يمكن أن يدعمه من تقنيات وشبكات إنترنت وأجهزة. وقد لا نتوقع حالياً مدى تطور وتميز ما تقدمه من خدمات، والجيل الجديد القادم هو الذي سوف يشهد مراحل التحول إلى العالم الافتراضي، وقد يستفيد منها أكثر من الجيل الحالي وذلك لتقبله لكل ما هو جديد». أما الجانب السلبي فيدور حول تلاشي العلاقات الاجتماعية والعواطف والأخلاق والتواصل الحقيقي البشري، يعلّق عنايت: «ستنتشر العزلة والانفصال عن الواقع والاكتئاب وغيرها».

## البلوك تشين كيف ستغير العالم الافتراضي؟

ورد في موقع الأمم المتحدة أن تقنية سلسلة الكتل «البلوك تشين» هي إحدى التقنيات التي أتاحها التوزيع العالمي لقدرة الحوسبة، تقنية سلسلة الكتل «البلوك تشين» هي دفتر الأستاذ الرقمي الذي يتم فيه تسجيل المعاملات، عن هذه الفكرة، يقول عنايت: «تقنية سلسلة السجلات «البلوك تشين» التي يتم إنشاؤها من خلال أجزاء هائلة من الجمهور المشارك في الشبكة تخلق «ثقة» بجعل من شبه المستحيل تسجيل الإدخالات الشائنة أو تغيير المعاملات التي تمت معالجتها بالفعل.

# من الإمارات
# د. سليمان الكعبي:

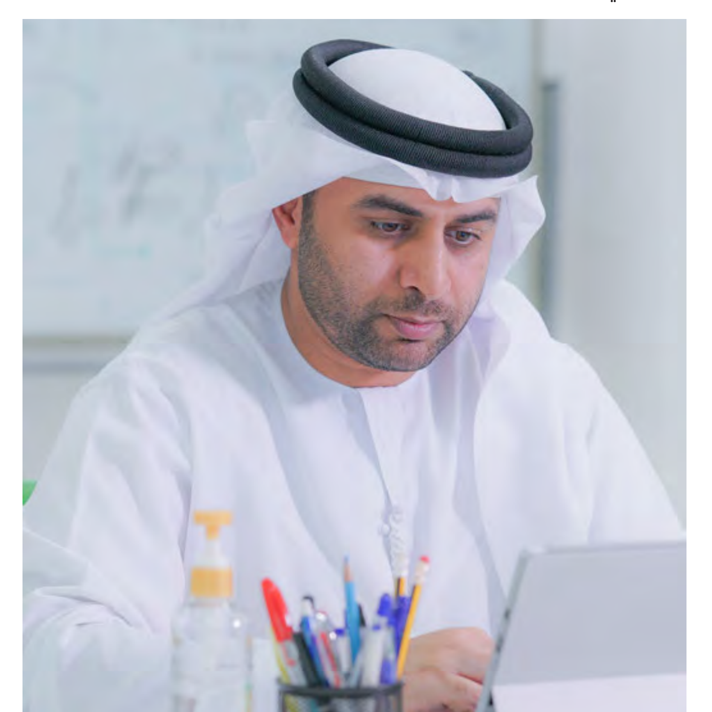
## الانطوائيون يفضلون هذه المنصات!

إن شراء الأشياء الثمينة عبر العالم الافتراضي الجديد متعلق بالتكنولوجيا، وأي شيء متعلق بالتكنولوجيا، تواجهنا فيه تحديات، خاصة في موضوع الاختراقات، وانتحال الشخصية. كما يقول الدكتور سليمان الكعبي، الرئيس التنفيذي لمؤسسة استشراف المستقبل في أبوظبي. وصف الدكتور سليمان شراء الأشياء الثمينة عبر العالم الافتراضي، بالواقع الجديد، الذي يتم بناؤه الآن، ويتابع: «ليس هناك شيء واضح مئة بالمئة، فيس بوك مثلاً أنشأت شركة لتطوير فكرة الشراء مع توافر الأمن والحماية، هم الآن يضعون القواعد الرئيسية، لكن لازالت المنظمات الإرهابية قادرة على ارتكاب الجرائم، أيضاً في هذا المجال».

## لا بد من اجتماع عالمي

ما يتحدث عنه الدكتور سليمان، هو نقل من الواقع الحقيقي إلى الافتراضي، وجاهزية الشركات للمواجهة، يستدرك قائلاً: «ماداموا قد أطلقوا شركات بيع وشراء الأشياء الثمينة عبر الإنترنت، هم مبدئياً جاهزون، لكنهم على طريق التطوير، كما يحدث مع الذكاء الاصطناعي، الذي لا يقف عند حد، حتى صارت الشركات الناشئة تبتكر تقنيات جديدة، حتى فيس بوك لا تعرفها، لكن يمكننا القول إن المنظمات الأمنية عندما تخطو خطوة إلى الأمام، تتقدم المنظمات الإجرامية خطوتين، وهذا من ضمن التحديات الـ15 حول العالم، المطروحة في مراكز الفكر؛ حيث يبتكرون مشروع الألفية، فلا تستطيع جهود دولة ولا الأفراد، مواجهة مثل هذه التحديات، والتي يحلها اجتماع عالمي من مؤسسات وحكومات وجامعات».

يتوقع الدكتور سليمان أن تتطور هذه النوعية من الشراء؛ لأن التطور عزز فكرة الأتمتة، وأن تتحول كل معاملاتنا إلى الرقمية، فهذه التقنية قادمة بطريقة قوية، خاصة أن الجيل الجديد يفضل هذا النوع من التعاملات، يتابع قائلاً: «وخصوصاً الناس الانطوائيون في العالم الحقيقي، يجدون هذه المنصة، فرصة لظهور شخصيته أكثر».





# د. خالد الخزرجي:

## هذه التقنية تتيح تجريب المنتج قبل شرائه

الدكتور خالد الخزرجي، رجل أعمال، ورئيس جامعة زايد سابقاً، رحب بفكرة metaverse، ويفترض أنها تسهل على حياة الناس، يتابع قائلاً: "اليوم نحن بحاجة للتكنولوجيا في كل شيء، في الطيران والتعليم، والطب، العالم كبر، وأصبح بحاجة لهذه الأدوات كي يتواصل مع بعضه البعض، أصبحنا بحاجة لبعد أكبر، ولتكنوجيا مثل هذه، عبر الـ metaverse سيصبح التواصل واقعاً معززاً، وهو أكثر تفاعلاً عن الواقع الافتراضي، فالواقع الافتراضي والمعزز، والذكاء الاصطناعي، هي الأدوات التي تخلق أشياء مثل الـ metaverse ذات عوامل افتراضية، يمكن للإنسان أن يتعايش من خلالها، المرأة اليوم عبر هذه التقنية، ستشتري فستاناً بعد أن تجد نفسها داخل الشاشة وتقيسه، فهي ليست بحاجة لشراء منتج من غير تجريب.

يجد الدكتور الخزرجي أن التقنية مبدعة، وتخلق تخصصات وفرصاً جديدة للعمل، يعلّق قائلاً: "أي عمل لا يحتاج فكراً التكنولوجيا ستديره، وهذا لا يلغي التخصصات الفكرية مثل علم النفس والفلسفة، فالتكنولوجيا بحاجة لها للتعرف إلى سلوكيات الإنسان من خلال التخصصات الفكرية، إذ سيحصل مزج بين المشاعر الإنسانية، وهذه الاختراعات، هناك احتمال أن العقليات تتغير، على هذا المشاعر الإنسانية موجودة، والميول التكنولوجية موجودة، لكن أي واحد يغلب على الآخر.. الله أعلم".

**د. خالد الخزرجي:**

**المشاعر الإنسانية موجودة، والميول التكنولوجية موجودة، لكن أي واحد يغلب على الآخر.. الله أعلم!**



## من المغرب
## زكية حادوش:

### يجب صياغة قوانين تحفظ الحريات الشخصية

تتساءل زكية حادوش خبيرة مغربية في التسويق الرقمي، عن نوعية نظام التشغيل المستخدم للمواقع الشرائية للدخول إلى صفحتك الخاصة، عبر مواقع التواصل الاجتماعي، هم يحتفظون بخرائط عن زبائهم وموقعهم وقدرتهم الشرائية أحياناً، كله حسب المعطيات الرقمية.

### عملة غير موجودة

تشير حادوش إلى أن المعطيات الخاصة أصبحت سوقاً في حد ذاته، وهنا تكمن خطورة هذا التداول الافتراضي؛ حيث إن معطياتك كزبون حين تضغط على زر الخصوصية أو السرية لا تقرأ وتوافق، وأحياناً توافق على أن ذاك المسوق أو التاجر الإلكتروني يشارك معلوماتك الشخصية مع شركائه. وتضيف قائلة: «قد يعوض الواقع الافتراضي مستقبلاً العالم الواقعي، من خلال التعامل مع شفرات في العين والوجه، مع استخدام العملة الرقمية التي لا أصل لها في الواقع، بل هي افتراضية محضة ولا نعلم حتى من اخترعها، وهناك ما يعرف اليوم بإنترنت الأشياء، وهي أشياء غير ملموسة تحمل شعار «إف إن تي»؛ حيث يتم تداول الشعار بعملة غير موجودة على أرض الواقع «البيتكوين» وتسويقها، وكسب الملايين مثلما حدث مؤخراً مع فتاة في عمر 12 سنة التي أصبحت مليونيرة. المستقبل يتجه نحو شراء أشياء افتراضية بعملة افتراضية لا توجد على أرض الواقع قد تهدد حتى عملة الدول وانهيار الاقتصاد».

### منظومة شاملة

تجد زكية حادوش أنه من الضروري التفكير بعمق في مستقبل البشرية في ظل العالم الافتراضي الجديد الذي يشكل فيه التسوق الرقمي مجرد رقم صغير، تتابع قائلة: «رغم أنه هو الذي يحرك الجانب المالي والاقتصادي، وقد ظهرت نجاعته في ظل أزمة كورونا، لكن العالم الافتراضي هو منظومة شاملة تستدعي من جميع الدول الانخراط في صياغة قوانين وصون الأخلاقيات لحفظ المعطيات والحرية الشخصية».

## من تونس
## هاديّة عمّار:

### هذا العالم يتطلب الكشف عن بيانات شخصية

عمليّة الشّراء عبر «الإنترنت» هي ثقافة آخذة في التشكّل لدى التونسيّين، انتشرت بعْد ظُهور وباء «كوفيد 19»، كما تؤكد هاديّة عمّار وهي رئيسة مُنظّمة «مُجْتمع الإنْترنتْ الرّقْمي»، وهي مُنظّمة تُشجّع على التّجارة الرّقميّة. إن التسوّق الإلكتروني في تونس أصبح له صبغة قانُونيّة، فبرزتْ شركات كثيرة، مُختصّة في البيع وفي الملابس، وفي الدّيكور، وفي العقارات، وفي الكتب، وفي اللّوحات الفنيّة، تستدرك هادية: «هذا ما وفّر فُرص عمل جديدة بمُسْتلزمات قليلة لا تزيد على تطبيقات وتقنيّات إعلاميّة ومهارات اتّصاليّة».

### عملية محفوفة بالمخاطر

وعن إيجابيّات هذه السّوق تذكر هاديّة عمّار أنّها توفّر خدمات بالتسوّق في أي ساعة شاء العميل، أمّا سلبيّاتها فهي التأخّر في التّسليم، وكذلك الاضطرار للكشف عن معلُومات ماليّة سرّيّة وبيانات خاصّة وشخصيّة قد يتمّ اقتناصها من موقع متحيّل، فيستعملها ليختلس من خلالها سيولة صاحبها، تتابع هادية: «التسوّق الإلكتروني لا يُتيح فرصة لغير المحترفين بانتقاء أفضل الموجود، والنّوع مّا يجعل من عمليّة التسوّق الافتراضي عملية محفوفة بالمجازفة». تنصح هادية عمار بالحذر وبالتوجّه فقط للمنصّات الافتراضيّة القانونيّة التي تملك سجلّاً تجاريّاً آمناً، تضيف قائلة: «لا أنصح بشراء المجوهرات من الأسواق الإلكترونيّة تجنّباً لعمليّات الاحتيال والغشّ». التسوّق الإلكتروني أسهم في ترسيخ ظاهرة الاستهلاك غير المدروس، وسهّل من المحاكاة على الجيل الجديد، كما تقول هادية عمار، وتتابع: «وفي المقابل منح فرص عمل جديدة للجيل الجديد، ومكّنه من ربح مالي عبر استخدام وسائط ومنصّات العالم الافتراضي، لذلك فإنّ التجارة والتسويق الإلكتروني تتطلب وعياً استثنائياً بخفاياه، وبات ضرورياً سن القوانين لمُواكبة التطوّر التكنولوجي. كما لا بد من تعليم ربات البيوت لدخول هذا العالم، فهناك اليوم مُؤشّرات كثيرة تدلّ على اكتساح قادم لعالم تجاريّ افتراضي جديد سيضمن مستقبلاً أفضل وحياة أسهل للأجيال القادمة».





## من مصر
## سعاد محمد:

### اقرؤوا مواصفات المنتج بدقة

العالم الافتراضي مليء بالعروض الرائعة التي تفيد المتسوق مالياً، كما تقول، تعمل في التسويق الإعلامي بإحدى الشركات المتخصصة في العلاقات العامة. تنصح سعاد بالاحتراف، قبل شراء أي منتج، سواء كان ملابس، قطعة فنية، تتابع قائلة: «اقرؤوا مواصفات المنتج بدقة. تحققوا من سياسة الإرجاع وتكاليف إعادة الشحن، وكم يوماً لديك قبل أن تقرر إرجاع العنصر؟ وغيرها الكثير من الأسئلة». أما بالنسبة لتسويق اللوحات الفنية، فتتابع سعاد: «هناك الكثير من القنوات الرقمية لتسويق لوحاتك الفنية لكن يجب تدعيمها بموقع خاص، أو صفحة (profile) على أحد المواقع المختصة بحيث يسهل فهرسة فنون المبدع وترتيبها وتصنيفها مما يسهل على العملاء المحتملين تصفح فنونك بمختلف أنواعها بطريقة سهلة وسلسة». وعن مستقبل الواقع الافتراضي وإيجابياته وسلبياته تقول سعاد: «سمعنا حديثاً عن الميتافيرس الذي أطلقه مارك زوكربيرج. ويتم ذلك من خلال نظارات خاصة تسمى نظارات الواقع الافتراضي، والتي تهيئ لك بيئة ثلاثية الأبعاد وكأنك تلمس شيئاً حقيقياً أمامك، فهي توفر للطلاب المعنيين دراسة الفضاء أو المحيطات أو الجيولوجيا أو التاريخ، فرصة لمحاكاة هذه العوالم في صورة ثلاثية الأبعاد، لكن تكلفته عالية، كما أنه يتسبب في وجود أشخاص انطوائيين يعيشون فقط مع العالم الافتراضي. بالإضافة إلى أنه يسبب الكسل إضافة لمشاكل في العين وآلام بالرقبة». ببساطة إن الواقع الافتراضي هو ارتداء نظارة مبرمجة ببعض التكنولوجيا تجعلك تسافر في رحلة حول العالم، وتشاهد معالم كل مكان، أو أن تغوص في أعماق البحار تذهب إلى حفلة ما، أو تتعايش مع فيلم وثائقي، وكأنك بداخله وتدور أحداثه حولك».



## من لبنان
## د.سامي نادر:

### يسهم في تدمير للعلاقات الاجتماعية

الوسائل الإلكترونية تقدّم للزبون مروحة من الخيارات أكبر بكثير من تلك التي كانت متاحة له من السابق؛ لأنه في تلك الفترة كان محصوراً ومحدوداً جغرافياً أو محلياً، هذا المفهوم بدأ به أستاذ العلاقات الدولية والعلوم الاقتصادية ومدير مركز المشرق للدراسات الاستراتيجية الدكتور سامي نادر، كلامه. بكل تأكيد، كما يقول د.سامي، إن التجارة سوف تعتمد الوسائل الإلكترونية؛ لأنها أسرع وأوفر، وبالتالي أصبحت العلاقة بين المصنّع والزبون مباشرة وليست بحاجة إلى الوسطاء سواء كانت من محلات ومراكز تجارية أو تجّار الجملة، وتابع «هذه العلاقة باتت مباشرة، والمسافة قصرت جداً بين الزبون وصاحب البضاعة دون أن نغفل أن هذا الأمر أسقط أيضاً الحدود الجغرافية إلى حدّ كبير وأسقط أيضاً المسافات».

يجد د.نادر أن طريقة الدفع إلكترونياً هي طريقة آمنة جداً؛ لأنها تمنع التعرّض لعدّة مخاطر بغض النظر عن أمور القرصنة، ويتابع: «الآثار السلبية لهذا النمط من الشراء ستكون كبيرة برأيي على المستوى الاجتماعي؛ لأن وسائل التواصل الاجتماعي والمنصات التي تستخدمها، أثرت على المشاعر الإنسانية، فالتجارة لم تكن فقط عملية بيع وشراء، ولكنها عملية لقاء بين الأشخاص، وكانت الأسواق مساحات للتبادل الذي بات يتم إلكترونياً بين الشخص والشاشة، وبالتالي هذا الأمر مدمّر للعلاقات الاجتماعية».

**د. سامي نادر:**

**الوسائل الإلكترونية تقدّم للزبون مروحة من الخيارات أكبر بكثير من تلك التي كانت متاحة له من السابق.**



معطف من الفرو من Ets. Nakhle
جاكيت من إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi
ليغينغ من نتالي كرم Nathalie Karam

# درة زروق:
# فخورة بنفسي..
# ولا تهمني البطولة المطلقة

هي عنوان للأناقة، والاجتهاد والتميز داخل الوسط الفني، تلهم الجميع بإطلالاتها المميزة ورقيها وأدوارها الملهمة، أسهمت دراستها للعلوم السياسية في تبنيها عدة قضايا إنسانية مهمة، تدعم من خلالها بنات جنسها، من خلال دورها المجتمعي، وأدوارها التمثيلية التي تختارها بعناية، وتحلم من خلالها بتغيير نظرة المجتمع إلى المرأة، والقضاء على كافة أشكال الظلم الموجود بالعالم. درة زروق، النجمة التونسية التي تحل ضيفة على غلاف «سيدتي» لهذا العدد، من خلال جلسة تصوير مميزة بين ثلوج وغابات بيروت، جاءت متزامنة مع احتفائها بنجاح فيلمها الأخير «الكاهن»، وترقب عرض أحدث أعمالها الدرامية «المشرحة»، فكان لنا معها الحوار الآتي.

---


حوار | **معتز الشافعي Moataz Elshafey**
تصوير | **شربل بو منصور Sharbel Boumansour**
تنسيق الإطلالات | **جوني متى Jony Matta**
مكياج | **إيفون حاتم Yvonne Hatem**
تصفيف شعر | **فيكتور كيروز Victor Keyrouz**
موقع التصوير | **فندق Le Grand Chalet Zaarour - لبنان**

**بدايةً، كيف كانت أجواء تصوير الغلاف وسط الثلوج في لبنان؟**
كانت رائعة، وسعدت للغاية بتلك الأجواء وسط الثلوج والغابات، وأنا بطبعي أحب التصوير في الأماكن المفتوحة، وقد كان طاقم العمل رائعاً ومتعاوناً إلى أبعد حد، وكانت الأجواء رائعة ويغلب عليها المرح رغم برودة الطقس.

**توجدين في بيروت حالياً لتصوير مسلسل «المشرحة» ماذا يمكنك أن تخبرينا عن العمل وعن دورك به؟**
المسلسل من أعمال «شاهد» الأصلية، وهو مكون من 10 حلقات، وينتمي إلى نوعية التشويق و «السايكو دراما»، وأقوم ببطولته إلى جانب النجم اللبناني عادل كرم، والنجوم محمد دياب ومها نصار وعلى الطيب وعدد آخر من الفنانين الشباب، وهو من تأليف وإخراج تامر نادي وإنتاج صادق الصَبَّاح.
مسلسل «المشرحة» مسلسل مختلف وصعب سواء على مستوى التنفيذ أو التمثيل، أؤدي فيه شخصية «نورهان» وهي المحرك الرئيسي للأحداث، وكانت الشخصية مرهقة على كل المستويات؛ لكنني استمتعت كثيراً بتجسيدها، وأتمنى أن تنال إعجاب المتابعين.

## نجاح فيلم «الكاهن»

**حصد فيلمك الأخير «الكاهن» نجاحاً لافتاً على المستوى الجماهيري وعلى مستوى الإيرادات كذلك، ماذا يمكنك أن تخبرينا حول مشاركتك في هذا العمل إلى جانب عدد كبير من النجوم؟**
في الحقيقة أنا فخورة للغاية بالمشاركة في فيلم «الكاهن»، وسعيدة وممتنة للنجاح اللافت للفيلم على كل المستويات، وردود الفعل الإيجابية تجاهه، وفخورة بالمشاركة إلى جانب الأساتذة الكبار حسين فهمي وجمال سليمان ومحمود حميدة، وزملائي المبدعين إياد نصار وفتحي عبد الوهاب، ولا شك أن مشاركة كل هؤلاء النجوم في الفيلم جعل الأمر أشبه بمباراة تمثيلية تميز فيها الجميع لصالح الفيلم والجمهور، كذلك المؤلف المبدع محمد ناير، والمخرج المتميز عثمان أبو لبن اللذين لم يدخرا جهداً في خروج الفيلم بهذا الشكل المميز، وسعيدة بالإيرادات التي حققها الفيلم كذلك منذ طرحه في دور السينما داخل وخارج مصر، رغم ظروف الطقس البارد والانتشار الكبير لفيروس كورونا.

**نال دور «فيروز» الذي تؤدينه في الفيلم إشادات واسعة من الجمهور والنقاد، كيف تعاملت مع تلك الشخصية؟ وما هو المختلف بها؟**
شخصية «فيروز» من الشخصيات التي أحببتها وتعلقت بها منذ قراءتي لها على الورق، لذلك لم أتردد في قبول الدور؛ لأنني أرى أنه من المهم أن يشعر الممثل بالحب تجاه الدور والعمل ككل: لكي يخرج أفضل ما عنده.
تعاقدت على فيلم «الكاهن» قبل نحو عامين، ثم حدثت ظروف انتشار فيروس كورونا في العالم فتوقف المشروع لمدة عام كامل، قبل أن نستأنف التصوير مرة أخرى، لذلك كانت حماستي كبيرة للفيلم، وبذلت مجهوداً مضاعفاً في الشخصية، لذلك كنت سعيدة بردود الفعل الإيجابية التي لمست منها التقدير؛ لتعبي والمجهود الذي بذلته؛ لكي تخرج شخصية «فيروز» بشكل مميز.

**ماهي أصعب مشاهدك في الفيلم؟**
كل المشاهد تقريباً كانت صعبة وتطلبت مجهوداً ذهنياً وجسدياً ونفسياً، خاصةً وأنني قمت بتصوير جميع مشاهد الأكشن بنفسي دونما الاستعانة بـ«دوبليرة»، لكن أكثر المشاهد التي استمتعت بها كان مشهداً ثلاثياً جمعني مع فتحي عبد الوهاب وإياد نصار في الصحراء، وقد كان المشهد أشبه بمباراة تمثيلية مميزة، وعندما شاهدت المشهد بعد عرض الفيلم سعدت كثيراً به.

# استمتعت بدوري في «المشرحة» ونجاح «الكاهن» أسعدني

# لم أخضع لأية عمليات تجميل.. وهكذا أحافظ على رشاقتي

**كيف أسهم الإنتاج الفني السعودي - المصري المشترك للفيلم في خروجه بتلك الصورة المبهرة بصرياً وتقنياً برأيك؟**
لا شك أن الإنتاج المشترك أثرى الفيلم، وجعله يخرج بصورة مبهرة إلى الجمهور من خلال هذا الإنتاج الضخم الذي اهتم بكافة التفاصيل التي ساعدتنا كممثلين على تقديم أفضل ما عندنا، وسواءً أحب المتلقي الفيلم أم لا، فأعتقد أنه لن يختلف أحد على أن هذا الفيلم هو إنتاج سينمائي ضخم ومبهر من حيث النجوم المشاركين به والفكرة والتنفيذ التقني والبصري.

**دور «غالية» في مسلسل «زي القمر» من العلامات المميزة في مشوارك، ما هي العوامل التي ساعدتك على تجسيد تلك الشخصية بهذا الشكل المميز؟**
دور «غالية» من الأدوار الغالية على قلبي بالفعل، وأديت الدور بإحساس وصدق لأنني أحببته كثيراً كذلك، فالقصة رغم بساطتها إلا أن بها عمقاً وبعداً اجتماعياً هاماً، ويناقش قضية تهم النساء والمجتمع بشكل عام، ولا شك أن الدور كان مكتوباً بشكل رائع وهو ما ساعدني على تقديمه بهذا الشكل، كما كان لتوجيهات المخرجة شيرين عادل دور هام في تقديم الدور بهذا الشكل.

## قضايا المرأة

**أنتِ من المعنيات بقضايا المرأة، إلى أي مدى برأيك يمكن للفن أن يساهم في تسليط الضوء على تلك القضايا؟**
جميع القضايا الإنسانية تهمني من دون تمييز، وليست قضايا المرأة فحسب، ولكن كوني امرأة فبالطبع أجسد شخصيات نسائية لها هموم ومشاكل وتطلعات أحاول من خلالها تقديم عدة رسائل قد تساهم في تغيير نظرة بعض أفراد المجتمع إلى النساء، وإلى ضرورة حصولهن على حقوقهن وعلى التقدير الكافي، وأعتقد أننا كنساء عاملات في هذا المجال الصعب وهو صناعة السينما والدراما قد أثبتنا تفوقنا من ممثلات ومخرجات وكاتبات وفي كافة فئات الإبداع الفني.

**ما هو أبرز ما ينقص المرأة العربية برأيك؛ لكي تشعر بأنها تحصل على حقوقها كاملة؟**
ألا يأتي تقدير واحترام المرأة من القانون فقط، وإنما من المجتمع ككل، فالمرأة تستحق الحماية والوعي بحقوقها وحريتها ومسؤولياتها كذلك، فأحكام المجتمع خاصة في عصر «السوشيال ميديا» كثيراً ما تكون قاسية وظالمة للمرأة، وقائمة على أساس التمييز بين الرجل والمرأة، في حين أن الخطأ خطأ بغض النظر عن جنس مرتكبه، وهذه هي الثقافة التي يجب غرسها في أفراد مجتمعاتنا منذ الصغر.



إطلالة كاملة من Ets. Nakhle




فستان على شكل معطف
وجزمة من إليزابيتا فرانكي
Elisabetta Franchi

**كنت مؤخراً في جدة لحضور فعاليات مهرجان «البحر الأحمر السينمائي»، كيف كانت تجربتك هناك؟**

الشعب السعودي شعب رائع، وأشكرهم على كرم الضيافة وحسن الاستقبال، وبالنسبة للمهرجان فكنت سعيدة للغاية برؤية الاهتمام الكبير الذي توليه السعودية للفن والفنانين وصناع السينما من كل مكان في العالم، وأعتقد أن «مهرجان البحر الأحمر» قادر وبقوة على ملء الفراغ الذي تركه انطفاء شعلة «مهرجان دبي السينمائي» في الخليج بعد توقفه.

## البطولة المطلقة

**لماذا أنت بعيدة عن البطولة المطلقة خاصةً في دراما رمضان، في حين أننا نجد فنانات أخريات ظهرن بعدك بوقت طويل يلعبن أدوار البطولة المطلقة؟**

أنا لا أشغل بالي بأحد، ولا أركز إلا مع نفسي، وبالمناسبة قد قمت بأداء عدة أدوار بطولة في عدد من الأعمال المهمة مثل «الشارع اللي ورانا» و«بلا دليل» وغيرها، ولا فارق عندي بين البطولة في موسم دراما رمضان أو غيره، فما يشغلني هو جودة العمل الذي أقدمه، لذلك أركز على انتقاء أدواري وانتقاء الأعمال التي أشارك بها، والنصوص الجيدة والمختلفة عن السائد، لذلك لا فرق عندي بين دور البطولة أو غيره من الأدوار، فالدور الجيد يساعد الفنان على التطور مهما كانت مساحته، وأنا أحب الأدوار المختلفة والمميزة من دون النظر إلى مساحتها على الورق.

**هل أدوار البطولة الآن يتم إسنادها إلى الممثلات الموهوبات فقط، أم أن هناك عوامل أخرى تتحكم بالمسألة؟**

هناك عدة عوامل بالطبع لا بد أن يكون أهمها الموهبة وحجم النجومية والقبول الجماهيري «الكاريزما»، فليس كل ممثل موهوب نجماً، والعكس صحيح، والأجمل أن تجمع بين الصفتين، وهو ما أسعى إليه، فأنا أؤمن بأن النجومية وأدوار البطولة وغيرها تنادي صاحبها، وتأتي للممثل عندما يستحقها، وأي شيء غير ذلك لا أعترف به، فأنا من الممثلات اللواتي يعتمدن على موهبتهن وجهدهن فقط لا غير، وأصبحت ممثلة معروفة وسفيرة لعدد من الماركات العالمية بسبب ذلك، لهذا فأنا فخورة بنفسي إلى حد كبير.

**عملت خلال مسيرتك مع عدد من كبار النجوم في الوطن العربي، من هو النجم الأكثر تأثيراً في مسيرتك؟، ولماذا؟**

من الظلم أن أحدد نجماً واحداً، فكل نجم كبير عملت معه تعلمت منه عدة أشياء، على رأسها التواضع والالتزام واحترام العمل والزملاء، وهو ما أحاول جاهدة أن أطبقه خلال مشواري الفني.

**برأيك، ماذا ينقص السينما والدراما التونسيتين لمنافسة الأعمال الفنية المصرية بقوة؟**

ما يعوق الدراما التونسية عن الانتشار هو عامل اللهجة؛ لأن اللهجة التونسية ليست دارجة بشكل كبير بين الجمهور المصري والخليجي والشامي على سبيل المثال، لكن الأعمال الفنية التونسية أعمال قوية ومميزة، والمشاهد التونسي يشاهدها أكثر من غيرها نظراً لجودتها، ولولا ذلك لما تميز النجوم التونسيون خارج تونس وأثبتوا جدارتهم في شتى مجالات الفن.

## درة والزواج

**ما الدور الذي يلعبه زوجك في حياتك على المستويين المهني والإنساني؟**

## دعم القضايا الإنسانية واجب.. وهذا ما ينقص المرأة العربية

مهنياً لا يوجد دور كبير، فلكل منا حياته المهنية الخاصة والناجحة، زوجي مهندس ديكور ومهندس معماري ناجح، ولا يتدخل أحد منا في عمل الآخر.

على الجانب الشخصي فبالطبع هو يدعمني كثيراً عاطفياً ومعنوياً، وكل منا يكمل الآخر ويساعده على النجاح، ولا أنكر أن الأمور لم تكن سهلة في البداية بسبب سفري لفترات طويلة لظروف التصوير خارج مصر، لكن مع الوقت أصبح كل منا متفهماً لطبيعة عمل الآخر، وأنا من جانبي صرت أوازن بين عملي وعائلتي إلى حد كبير.

**أنت من أكثر الفنانات أناقة في العالم العربي، ما هو السر وراء أناقتك الدائمة؟**

أعتقد أن ذوقي الخاص يلعب دوراً في أن تكون أغلب إطلالاتي موفقة، كذلك اطلاعي الدائم على أحدث صيحات الموضة في العالم، وشغفي بهذا الأمر حتى من قبل دخولي مجال التمثيل، لذلك أحرص على متابعة كافة المهرجانات والفعاليات العالمية، وأن أكون مواكبة دائماً لتطورات الموضة في العالم، وبشكل عام أحرص على اختيار ما يناسبني دونما تكلف أو مبالغة، ولا تشغلني فكرة «الترند» بقدر ما يشغلني أن تكون إطلالاتي راقية ومناسبة لي.

**تؤدين دوراً إنسانياً ومجتمعياً مهماً ومؤثراً، خاصةً في الاهتمام بالأطفال الذين يحتاجون إلى الدعم، إلى أي مدى يعتبر هذا الأمر مهماً بالنسبة لك؟**

ربما لا يعرف البعض عني أنني حاصلة على درجة «الماجستير» في العلوم السياسية، وتحديداً عن قضية اللاجئين الفلسطينيين وحق العودة والهوية الفلسطينية، إلى جانب ولائي الكامل لكافة القضايا الإنسانية بشكل عام، لذلك كنت ومازلت أقوم بزيارات عدة إلى مخيمات الأطفال اللاجئين، وأساهم في تعليمهم وتقديم كافة أنواع الدعم لهم، وهو ما أعتبره واجباً عليَّ بدافع إنساني بحت، وأتمنى أن أسهم بشكل أكبر في تقديم يد العون لكل شخص يحتاج المساعدة في هذا العالم.

**كيف تتعاملين مع الانتقادات على «السوشيال ميديا» التي قد تنال من أدوارك وأعمالك الفنية في بعض الأحيان؟**

يجب أن نفرق بين النقد والرأي، فالنقد يجب أن يأتي من شخص دارس ومتخصص وعلى أسس مهنية وأنا بطبعي أتقبل النقد بصدر رحب، وأحاول دائماً أن أستغل النصائح التي تُوجَّه إليَّ لكي أطوِّر من نفسي كممثلة، فالإنسان يظل يتعلم طوال عمره، أما الآراء فهي لا تعكس إلا وجهة نظر صاحبها، وفي عصر «السوشيال ميديا» اختلط الحابل بالنابل، وأصبحت هناك آراء موجهة وآراء انتقامية مثلما هناك آراء سليمة، وأنا أحترم بالطبع حرية كل شخص في إبداء رأيه، لكن دونما تصفية حسابات أو تجريح أو غيرها من الأمور التي تسيء إلى صاحبها قبل أن تسيء لأي شخص آخر.

**قلت قبل سنوات إنك تحلمين بتجسيد شخصية الفنانة الراحلة وردة، هل مازال هذا الحلم يراودك؟**

بشكل عام، أحب الأعمال المبنية على سير ذاتية وقصص حقيقية، وأحب قصص الصعود الملهمة.

## أعشق الموضة وأختار ما يناسبني ولا يشغلني «الترند»

## أخشى المرض والوحدة.. وزوجي يدعمني ولكن بحدود

ربما من الصعب حالياً أن أجسد شخصية الفنانة الراحلة «وردة» لعدة أسباب، لكني أتمنى أن أجسد شخصية الفنانة الراحلة «ذكرى»، وأن أنقل إلى الناس قصة معاناتها وكفاحها حتى وصلت إلى مكانة هامة بين مطربات العالم العربي، كذلك أحب تجسيد شخصيات الأميرات، وكنت قريبة هذا العام من تجسيد قصة حياة إحدى أميرات مصر في عصر الملكية، لكن المشروع توقف لبعض الظروف الإنتاجية، وأتمنى أن يبصر هذا العمل النور قريباً.

**فقدنا عدداً كبيراً من النجوم مؤخراً، من هو أكثر فنان تأثرتِ برحيله على المستوى الشخصي؟**

تأثرت كثيراً برحيل النجوم سمير غانم ودلال عبد العزيز ومها أبو عوف، كذلك على المستوى الشخصي تأثرت للغاية برحيل جدتي قبل عدة أشهر.

**ختاماً، ما هي أمنياتك للعام الجديد؟**

أتمنى السلام النفسي وراحة البال والصحة للجميع، ولي، كذلك أتمنى لنفسي السعادة والنجاح والعوض الجميل من الله عن كل شيء مؤلم واجهته من قبل.



**كيف تحافظين على وزنك؟**

عن طريق تقليل كميات الطعام المتناولة في كل وجبة.

**هل خضعتِ لأية عمليات تجميل من قبل؟**

لا ، ولا أنوي الخضوع لها، فقط ألجأ إلى العناية بالبشرة واستخدام المكياج بشكل مناسب.

**هل تخشين التقدم في العمر؟**

لا أخشاها وإن كانت تشغلني بالطبع، وأحاول أن أتغلب على هذا الأمر بالحفاظ على روحي شابة، وما أخشاه بالفعل في مسألة التقدم بالعمر هو المرض والوحدة، وأن أكون بمفردي عندما يتقدم بي العمر.

**ما هو عطرك المفضل؟**

Guerlain - ENCENS MYTHIQUE

**من هي الفنانة الأكثر أناقة عالمياً برأيك؟**

مونيكا بيلوتشي، كذلك تعجبني أغلب إطلالات بينيلوبي كروز وتشارليز ثيرون وسكارليت جوهانسن وبيلا وجيجي حديد.

**قطع لا تتخلين عنها في خزانتك؟**

الملابس المريحة بشكل عام، فأنا أحب ارتداء الملابس «الكاجوال» في يومي العادي، وأحرص أن يوجد اللون الأسود دائماً في ملابسي، وفي الشتاء أحب ارتداء الـ High Neck.

**أكثر ما تخشينه؟**

الفقد والوحدة والمرض.

**ما هي نقاط قوتك؟**

الطيبة، والصراحة، والقدرة على النهوض سريعاً بعد أي تعثر.

**لو امتلكت قوة خارقة، ماذا تغيرين في هذا العالم؟**

سوف أحاول القضاء على جميع أنواع الظلم الموجودة في هذا العالم.



ليغينغ وجاكيت من الفرو
من نتالي كرم Nathalie Karam
قفازات من شانيل Chanel
جزمة من برادا Prada

# التاريخ يعيد نفسه
# «أغاني المهرجانات» مستقبل حائر بين النجاح الشعبي والرفض الرسمي


عمر كمال وحسن شاكوش

مطلع السبعينيات من القرن الماضي، واجه المطرب الشعبي أحمد عدوية رفضاً غير مسبوق من كل مؤسسات الموسيقى العربية في مصر، بسبب الاعتراض على كلمات أغانيه «السوقية والفجة»، كما وصفت وقتها، وألحانها الغريبة وظل ممنوعاً من الظهور عبر الإذاعة والتلفزيون وغير معترف به رسمياً من نقابة الموسيقيين لمدة 10 سنوات كاملة، كانت هي نفسها فترة مجده وتألقه، فبات أول مطرب يحقق مبيعات مليون شريط كاسيت للألبوم الواحد، ودخل حياة الشعب المصري كله عبر عربات الميكروباص والتاكسي، ويبدو أن التاريخ يعيد نفسه، فمع مطلع الألفية الثالثة شهدت الساحة الغنائية المصرية ظاهرة «أغاني المهرجانات»، وواجهت الاتهامات نفسها وعوقب مطربوها بالمنع من الغناء وتنظيم الحفلات، ولكنهم في الوقت نفسه حققوا ملايين المشاهدات عبر موقع اليوتيوب، وكونوا ثروات خيالية وشعبية غير مسبوقة، فهل يكررون نجاح عدوية وتعترف بهم المؤسسات الرسمية، أم ينجح الحصار ويذهبون طي النسيان؟

القاهرة | **عمرو رضا Amro Reda**

### كيف بدأت ظاهرة أغاني المهرجانات؟

تاريخ ظاهرة أغاني المهرجانات يبدو مشوشاً، فالبعض يؤكد أنها ظهرت خلال السنوات الـ 10 الأخيرة في مصر، ضمن عدة ظواهر فنية شعبية ترفض ما يسمى بالفنون الرسمية باعتبارها تكرس لقيم كلاسيكية مغايرة للواقع، وبدأ الترويج للكلمات الجريئة والقبيحة أحياناً والألحان التي تمزج بين موسيقى «ريذم أند بلوز»، وإيقاعات الراب الصاخبة باعتبارها الأقرب لروح الشباب في المناطق الشعبية، ولكنّ فريقاً آخراً يؤكد أن ظاهرة «أغاني المهرجانات» نشأت عام 2007 في الإسكندرية على يد فرقة (الدخلاوية) المكونة من فيلو وتوني ومحمود ناصر، حيث كان «مهرجان الدخلاوية» أول مهرجان تم إصداره في مصر، تلاه عدة مهرجانات أخرى للفرقة نفسها، ثم ظهرت فرق متنوعة في جميع أنحاء الجمهورية، وأول مهرجان صدر في القاهرة كان مهرجان (السلام) لأحمد فيجو وعلاء فيفتي، ثم دخلت بعد ذلك شركات الإنتاج المصرية في صناعة المهرجانات، وحققت نجاحاً كبيراً.



المغني حسن شاكوش

## سر الانتشار

الفريق نفسه يؤكد أن اليوتيوب ومواقع التواصل الاجتماعي ووسائل النقل الشعبية البسيطة المسماة بـ «التكاتك»، ربما هي السبب الأول لنجاح ظاهرة «أغاني المهرجانات»، كما كانت صناعة الكاسيت وظاهرة سيارات الميكروباص سبب شهرة وشعبية أحمد عدوية، وأشار إلى أن ظاهرة المهرجانات عندما وصلت إلى القاهرة تأثرت سريعاً بموسيقى الراب، كما استفادت من الانتشار الواسع لبرامج تعديل الأصوات عبر الحاسب الآلي، وانخفاض تكلفة إنتاج الأغاني عبر الحواسيب، وأسهم في انتشارها «أغاني الميدان» بعد أحداث يناير 2011، وحماسة صناع الإعلانات التجارية للظاهرة وتبنيها للترويج لمنتجاتهم، كما وفرت فرق المهرجانات بديلاً لحفلات الزفاف الشعبية بدلاً من الاستعانة بكبار المطربين الذين يتقاضون أرقاماً فلكية لا تناسب فئات الشباب والطبقة الشعبية والمتوسطة في مصر.

## صدام مع النقابة

ظلت «أغاني المهرجانات» 9 سنوات خارج اهتمامات المؤسسات الرسمية، وعدّها البعض مجرد ظاهرة عابرة ستنتهي سريعاً، ولكنها فرضت نفسها على نقابة المهن الموسيقية بداية من عام 2019 بعدما توالت شكاوى الملحنين المصريين من سرقة ألحان أغنياتهم بالكامل، وطرحها في أغنيات المهرجانات بكلمات جديدة، وجاءت أغنية «بنت الجيران» لحسن شاكوش لتكتب رسمياً ميلاد نجومية صناع المهرجانات، فتصدرت قائمة الأكثر استماعاً ومشاهدة على حساب قامات غنائية كبرى مثل عمرو دياب وتامر حسني، وبدأت دعوة نجوم الظاهرة شاكوش وعمر كمال لاحتفالات وطنية رسمية، ولكنهم فجروا أزمة مع أول ظهور رسمي بسبب موجة الغضب من كلمات «بنت الجيران» المسفة، وتدخلت نقابة الموسيقيين للمرة الأولى لضبط المشهد ومحاولة احتواء «النجوم الجدد»، فأعلنت للمرة الأولى عن فتح الباب أمامهم للالتحاق بعضوية النقابة بعد الخضوع لاختبارات في الموسيقى، كما فعّلت للمرة الأولى القوانين الخاصة بحظر الغناء من دون تصريح رسمي.

## نقابة الموسيقيين والعداء مع «أغاني المهرجانات»

السائد أن المطرب هاني شاكر نقيب المهن الموسيقية هو أول من تصدى للظاهرة وحاول منعها، ولكن الحقيقة أن أول تحرك رسمي لرفض أغاني المهرجانات والمطالبة بمنعها جاء من المحكمة الإدارية العليا في مصر التي دقت «ناقوس الخطر» في حكم تاريخي أرجع انتشار ظاهرة التحرش الجنسي لأطفال المدارس بمعلماتهم لأغاني المهرجانات والحفلات التي تملؤها الإيحاءات الخارجة في ألفاظها، وقالت إن سلوك هؤلاء الأطفال ثمرة تشويه فكري وأخلاقي وديني.
وأضافت المحكمة في حكم أصدرته برئاسة المستشار عادل بريك نائب رئيس مجلس الدولة أن أغاني المهرجانات الساقطة تصريحاً وتلميحاً أفسدت الذوق العام، وخرجت على التقاليد والقيم التي خصها الدستور بالرعاية، وأوجب على الجميع مراعاتها وصيانتها.
وأوضحت المحكمة أنه لا يضعف همة الأجهزة الفنية الرقابية أن نوعية تلك الأغاني قد صادفت استجابة الجماهير، فاتجاه جانب من الجماهير إلى متابعتها وتكالبهم على مشاهدتها ليس قرينة على سلامتها من النواحي الاجتماعية والخلقية والعبرة بما تحدثه تلك الأفلام والأغاني من انعكاسات على المجتمع.




من بوسترات أغاني المهرجانات







المغني حمو بيكا من إحدى الحفلات

## هاني شاكر:
## قرارات نقابة المهن الموسيقية تصدر بأغلبية أعضاء المجلس وتستهدف الحفاظ على الذوق العام

الحكم التاريخي دفع أغلب مؤسسات الدولة لدعم تحركات نقابة الموسيقيين نحو حصار ظاهرة «أغاني المهرجانات»، فصدر القرار الأول بمنع 19 مؤدياً من الغناء في أي حفل داخل مصر، وتحمست قوات الأمن سريعاً لتنفيذ القرار الذي كان يتم تجاهله طوال السنوات الماضية، كما صدر قرار بمنع الغناء عبر أغنيات مسجلة على «الفلاش ميموري»، ولو حتى داخل قاعات حفلات الزفاف، ومثل هذا ضربة موجعة لنجوم المهرجانات الذين حاولوا العودة إلى اليوتيوب، ولكن حتى هذه النافذة تم التضييق عليها بقرارين مثيرين الأول هو فرض ضرائب باهظة على صناع المحتوى الرقمي طالما يدر دخلاً، مع مراقبة تحويلات اليوتيوب المالية إلى البنوك المصرية، والثاني هو مخاطبة إدارة اليوتيوب رسمياً لحظر هذه الأغنيات باعتبارها تنتهك حقوق الملكية الفكرية للملحنين، كما تسببت الحملة الإعلامية الرسمية عبر الفضائيات المصرية في تراجع نسب مشاهدة الأغاني لدرجة أن المطرب المثير للجدل حمو بيكا عاتب جمهوره عبر بث مباشر بعد انخفاض نسب مشاهدة أغنيته الأخيرة، وهدد باعتزال الغناء والعودة لعمله الأصلي كجزار!

### هاني شاكر: أنا أول من فتح باب النقابة أمام مطربي المهرجانات

نقيب الموسيقيين المصريين الفنان هاني شاكر رفض اتهامه بمعاداة مطربي المهرجانات أو اختلاق الأزمات لمنعهم من الغناء، مؤكداً لـ «سيدتي» أنه كان أول من فتح الباب أمامهم للخضوع للاختبارات تمهيداً للانتساب إلى النقابة، وقام بتوفير مدرسي موسيقى لبعضهم لمساعدتهم على اجتياز الاختبار، وبالفعل نجح عدد غير قليل من مؤدي المهرجانات، وصاروا أعضاء لهم الحق في ممارسة مهنة الغناء ومنهم عمر كمال. أضاف: «قرارات نقابة المهن الموسيقية تصدر بأغلبية أعضاء المجلس، وتستهدف الحفاظ على الذوق العام، لافتاً إلى التزامه بما أصدرته النقابة في بيانها الأخير الرافض لأي أغنية تحتوي على الكلام الخارج والألفاظ الموحية للعنف أو الجنس أو الكراهية، وكل ما يدعو إلى الحط من قيم وثوابت وأخلاق المجتمع». كما أكد أن النقابة تهيب بمن يرغب في الانضمام إليها بتقديم أوراقه المبينة بلجنة القيد لاجتياز الاختبارات والالتزام بالقانون واللوائح المنظمة.

## حلمي بكر:
## المطلوب هو توعية المجتمع بخطورة كلمات هذه الأغاني على سلوك أطفالهم

### حلمي بكر: المنع ليس الحل

الموسيقار حلمي بكر رئيس لجنة الاستماع في الإذاعة المصرية وعضو لجنة الاختبارات في نقابة المهن الموسيقية وصاحب الصوت الحاسم في رفض أغلب مطربي المهرجانات، يؤكد أن المنع ليس هو الحل، بل على العكس «الممنوع مرغوب»، وكل الفنون التي تم منعها شهدت رواجاً أكبر بين الشباب.
ولكن بكر حذر في الوقت نفسه من خطورة ظاهرة المهرجانات مطالباً بالبحث عن صيغة مناسبة لمنع آثارها الفنية والاجتماعية الخطيرة على المجتمع المصري، لافتاً إلى أن النقابة تقوم بدورها بمنع الغناء الفاسد رسمياً، ولكنها لن تتمكن من منع انتشاره، والمطلوب هو توعية المجتمع بخطورة كلمات هذه الأغاني على سلوك أطفالهم.



## مدحت العدل:
## القرارات الإدارية لا يمكنها الوقوف أمام ظاهرة يتجاوب معها مئات الملايين

### باب مغلق

مؤسسة حرية الفكر والتعبير في القاهرة أصدرت تقريراً رسمياً تحت عنوان «باب مغلق»، حذرت فيه من أن إصرار نقابة المهن الموسيقية على هذه الممارسات «سيغير مفهوم النقابات ويجردها من مضمونها، بحيث تصبح عملية الانضمام إلى النقابات، التي من المفترض أن تكون طوعية للحفاظ على حقوق المبدع، إلزامية لا يمكن للمبدع من دونها إنتاج محتوى في مصر، ومن ثم تصير عبئاً على المجتمع الفني».

وأضاف التقرير: «إن مبدأ العضوية في النقابة قائم على الطوعية، بمعنى أن الأفراد لهم مطلق الحرية في الانضمام إلى النقابات للحصول على الدعم والمزايا الأخرى التي تُمنح للأعضاء. وقد استخدمت النقابات سلاح العضوية، سواء بمنحها أو إلغائها، كوسيلة «مشرعنة»؛ لمحاربة أفراد المجتمع الفني والثقافي».

### مدحت العدل: الحكم للجمهور

الشاعر الدكتور مدحت العدل، رئيس جمعية المؤلفين والملحنين في مصر، ومن أبرز المتحمسين لظاهرة أغاني المهرجانات مؤكداً أن كلماتها الغريبة وألحانها قد لا تناسب ذوقه، ولكنه يسمعها ويرفض منعها مؤكداً أنه يحترم القرار الأخير لنقابة المهن الموسيقية بشأن منع بعض مطربي المهرجانات من الغناء، كما يؤيد دور الرقابة على المصنفات الفنية لمنع الكلمات الهابطة التي لا تتفق مع الذوق العام، ولكنه لا يؤيد منع نوع موسيقي بعينه.

أشار إلى أن القرارات الإدارية لا يمكنها الوقوف أمام ظاهرة يتجاوب معها مئات الملايين، ولكن المطلوب من هذه المؤسسات هي تبني كلمات وألحان وأصوات محترمة تسمو بالفن وقادرة على جذب انتباه وترك حرية الاختيار والحكم في النهاية للجمهور.

### طارق الشناوي: المنع يهدد ظاهرة التنوع الفني

الناقد طارق الشناوي رفض قرارات المنع والحصار؛ لافتاً إلى أن القانون المصري به من المواد ما يكفي لحبس أي مطرب يتفوه بألفاظ لا أخلاقية أو خادشة للذوق العام، وأشار إلى أن القرارات المتتالية لا تحاصر «أغاني المهرجانات» فقط، وإنما تهدد ظاهرة التنوع الفني وتكرس لفكرة رفض الاختلاف، وهذه مسألة ضد الإبداع ومقيدة لحرية الفنون.



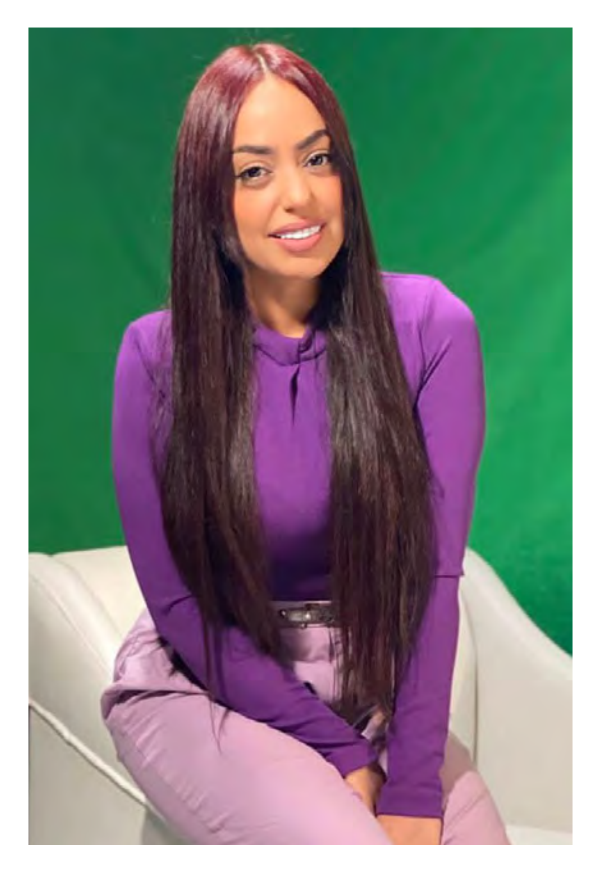
### عمر كمال: أتمنى تقنين أوضاع مطربي المهرجانات

المغني عمر كمال، طالب بالنظر إلى المهرجانات باعتبارها الامتداد الطبيعي لظاهرة المطرب الشعبي أحمد عدوية، وأشار إلى أن نجاح عدوية حدث في توقيت تألق عبد الحليم وأم كلثوم، ولم يكن هناك تعارض بين الطريقتين في الغناء، وأشار إلى أن نجاح الأغنية الشعبية يتكرر في كل العصور من دون أن يمثل تهديداً للموسيقى الكلاسيكية أو الرسمية.

أضاف أن كلمات أغاني المهرجانات الآن لا تختلف كثيراً عن «السح الدح أمبو» لعدوية، وإذا كان البعض يقدم كلمات خادشة وتتضمن إيحاءات غير مقبولة، فيتم منع الأغنية، وهذا لن يحدث إلا إذا تم تقنين أوضاع مطربي المهرجانات؛ لأن النقابة لا يمكن أن تفرض ولايتها على غير أعضائها.

وحول رداءة صوت بعض مطربي المهرجانات وفشلهم في اجتياز الاختبارات أمام لجنة القبول بنقابة المهن الموسيقية، قال عمر إن النقابة وافقت على ضم عدد من مطربي الراب وصوت أغلبهم لا يصلح للغناء الكلاسيكي، ولا بد من التساهل في هذه الأمور لضمان تعبير الموسيقى المصرية عن كل الفئات والأعمار.

# التمثيل «النظيف»



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

عندما انتشر مصطلح «السينما النظيفة» في الوسط الفني وبين الجماهير لم يكن من المتوقع أن يتسرب الأمر شيئاً فشيئاً إلى الدراما التلفزيونية، التي تدخل كل بيت وعليه فإنها دائماً ما تكون بعيدة في موضوعاتها وطريقة طرحها عن الجرأة المبالغ بها، إلا أن هذا لم يمنع من أن ينتشر هذا المصطلح ليشمل «مسكة الإيد» والقبلة الأبوية والسلام وتقريباً كل شي. إلى درجة أن هناك نجوم اكتسبوا نجوميتهم فقط من التشديد على هذا النوع من الأفكار ولنا في يوسف الشريف خير مثال.

المخزي هو أن الأمر أصبح محوراً للنقاش، وليس قراراً يتخذه الفنان أو الفنانة بينه وبين المخرج من دون أن يكون للجمهور أي علاقة بذلك، تقديراً للمهنة أولاً ولقناعات زملائهم الآخرين العاملين بها ثانياً، ولذلك أصبح من الطبيعي وليس المُستغرب والمرفوض أن ترى ممثلة عبر أحد اللقاءات تتفاخر بأنها عطلت يوم تصوير كاملاً لأنها ترفض أن يحملها الممثل الذي يلعب دور شقيقها في العمل وهي غائبة عن الوعي ليجري بها إلى المستشفى، أو أن يتحسس الطبيب نبضها من الساعد وهو يفحصها، ليس هذا وفقط.. بل تتحدث عن ذلك وكأنها المُصلحة التي جاءت لتعلم زميلاتها الممثلات ماهي الفضيلة وكيف من الممكن أن تصبح ممثلاً نظيفاً!

النقابة تقف من كل ذلك موقفاً مستغرباً، ولذلك أصبحت لمثل هذا الظواهر مداخل كثيرة، بعضها يأخذ وقتاً طويلاً حتى يصبح مبدأ وليس ظاهرة طارئة وعليها بالزوال، على الرغم من أن النقيب أكد كثيراً أنه ليس من المقبول التحدث عن الفن بهذه الطريقة أو وضع اشتراطات مماثلة، لكن ما نراه هو أن هؤلاء مازالوا يعملون بالعقلية نفسها ويتحدثون بالأسلوب نفسه وينتشرون في كل الفضائيات وكأنهم ومن دون أن تصفق لهم النقابة علناً يعلمون أن لا أحد سيوقفهم.

كصحافية.. أتمنى أن يتوقف كل ذلك، أتمنى أن أشاهد العمل الفني من دون أن يُثقلني العاملون به مسبقاً بما يحمل من صراعات على مثل هذا النوع من الخلافات، فأنا كمشاهد لا يهمني سوى أن أعيش العمل وكأنني أعايشه في الواقع وأن يكون مصنوعاً بحرفية وليس بابتذال، أن أشاهد الحب والمشاعر الجميلة بطريقة أتقبلها ولا أجدها شاذة أو مبتذلة، طريقة لا تضايقني أو تزعجني كمشاهد..

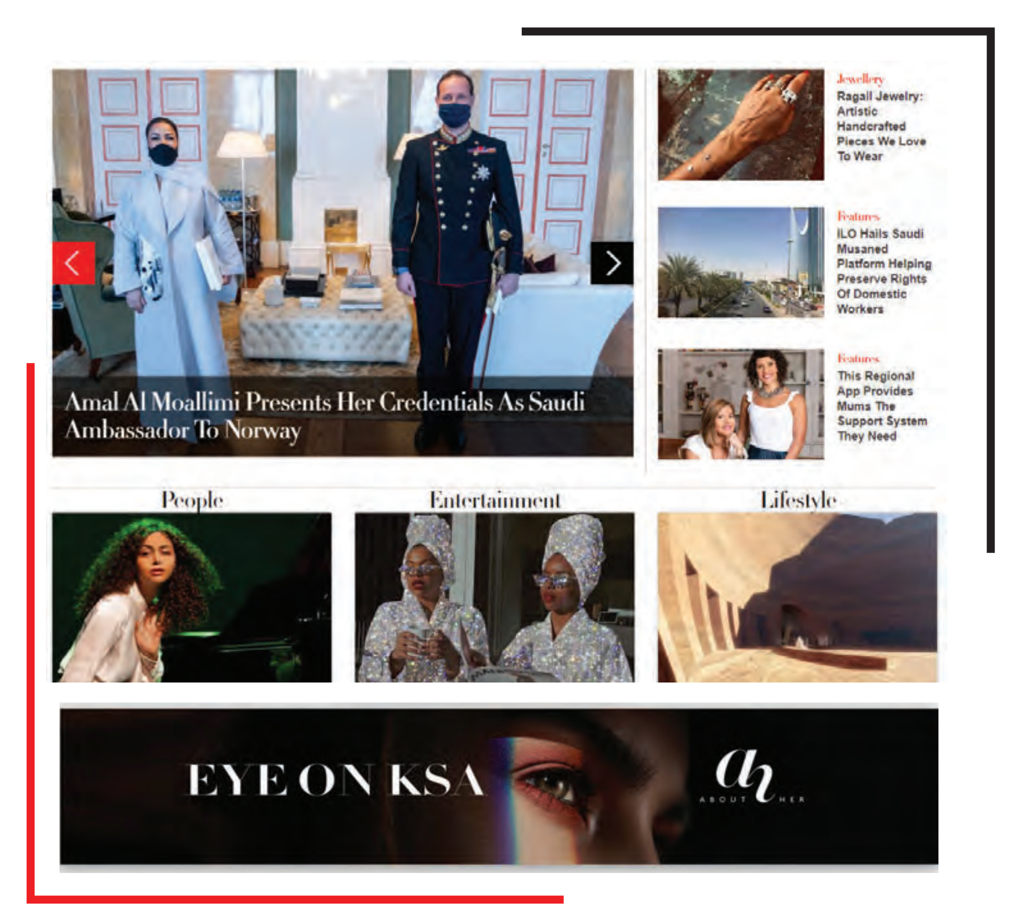
أنتظر أيضاً أن تقف النقابة من هذا الأمر موقفاً واحداً وحازماً، أن توقف هذا النوع من النقاشات علناً، أو توقف هذا التشكيك بأخلاقيات وأفكار ورؤى العاملين في السينما والتلفزيون، أن تبعد من يسهمون في إصدار الأحكام المسبقة ويقيدون الإبداع، أو تعيد للفن قيمته بعيداً عن الحوارات الموجهة ولأسباب معروفة!




كل ما تريدين معرفته عن

المرأة العربية

www.abouther.com






# المهندسة Grammatiki Zamani: العمارة اليونانية والحدائق كوّنت أسلوبي في التصميم

تحمل مشاريع المهندسة المعماريّة اليونانيّة غراماتيكي زماني Grammatiki Zamani، في مجالات العمارة والتصميم الداخلي وتصميم المفروشات، سمات أنيقة وبسيطة، وتأثيرات من النمط الياباني ومن الحداثة، ومن الحب والإيجابيّة اللذين يحرّكان حياتها. «من الصعب للغاية أن أنتج أفكاراً فنّيةً، عندما تفتقد حياتي إلى الحبّ والإيجابيّة»، تقول المعماريّة والمصمّمة لـ«سيدتي»، في الحوار الآتي نصّه، الذي تتحدّث خلاله عن دبي حيث تقيم منذ 9 سنوات، وعن جوانب في هويتها اليونانيّة كوّنت أسلوبها في العمارة والتصميم، وعن الشغف بهما، وعن فلسفتها التصميميّة.

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**
تصويرا **محمد فوزي Mohammed Fawzy**

**تقيمين في دبي منذ عام 2013؛ ما هي التبدّلات التي طرأت على المدينة، وعاينتها، منذ مجيئك إليها؟**
جئت إلى الإمارات العربية المتحدة في عام 2013 بعد الحصول على فرصة عمل، وكنت محظوظة بمقابلة ليو الذي أصبح زوجي، هناك، بعد ذلك بوقت قصير، فانتهى بي المطاف إلى تحقيق التوازن المثالي بين العمل والأسرة في حياتي. الإمارات العربية المتحدة دولة فريدة من نوعها، في ما يتعلّق بالسلامة والتسامح والفرص والتكنولوجيا والاستدامة أيضًا. خلال الأعوام الثمانية الماضية، شهدت على العديد من الابتكارات التكنولوجيّة في كلّ من القطاعين العامّ والخاصّ. هناك أيضاً تقدّم كبير في مجال المبادرات المستدامة في أنحاء البلاد: هذا أمر رائع! أشعر بأنّي محظوظة في القيام بدور صغير مساهم في هذه العمليّة.

## العمارة اليونانية القديمة

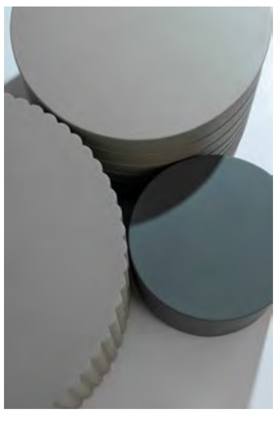
**ماذا بقي من اليونان في بالك؟ وكيف يؤثّر ذلك في عملك في مجال التصميم الداخلي؟**
عندما يغادر المرء وطنه، من الحتمي أن يحمل معه لمدى الحياة، مجموعة القيم التي نشأ عليها ومراجع من البيئة التي تربّى فيها. في البال قصص أمّي عن الأبطال اليونانيين القدماء وروائح وصور الحدائق المزهرة والسماء الزرقاء والحرفيّة الرائعة وبساطة العمارة اليونانيّة القديمة، بالإضافة إلى فنّ الطعام الذي يُحضّر بحبّ، ويُتناول بمتعة، برفقة الأحبّاء. شكّلت الجوانب المذكورة من أنا؟ وكوّنت أسلوبي في العمارة والتصميم.
**أخبرينا عن مجموعة Kiklos للأثاث الخارجي؛ عن مصادر إلهامك وسبب استخدام الكونكريت، المادة التي يكثر حضورها في مشاريع التصميم الداخلي العصريّة أخيراً؟**
ظهرت مجموعة Kiklos by Grammatiki Zamani بعد صعوبة واجهتها في إيجاد أثاث خارجي جميل وقابل لأن يعمّر طويلاً لأحد المشاريع في الإمارات. الكونكريت مادة تروق لي، وتجذبني إلى الاشتغال بها، فهي تتمتّع بإمكانيات لا حصر لها، سواء لناحية الألوان أو التشطيبات، وقبلهما الأشكال. ليست الكونكريت مادة جديدة بالضبط، لكنّها تستخدم بطريقة حديثة، في تصميم قطع مناسبة للحياة اليوميّة. في التصميمات الأوّلية للمجموعة، جاءني الإلهام من الأعمدة الأيونية والدوريكية في اليونان القديمة، كما من الحواف الحادّة البارزة في فنّ الأوريغامي الياباني.
**أضف إلى الكونكريت، يتردّد حضور مادة الروطان Rattan في مشاريعك التصميميّة؛ كيف تصفين علاقتك بالمواد؟ وهل تختارينها حسب احتياجات المشروع أم حسب حدسك؟**
عندما أشرع في العمل على أي مشروع تصميمي: على الرغم من وجود أساس موضوعي، يقوم حدسي أيضاً بدور هام في الاختيارات التي سأقوم باتخاذها على طول الطريق، بما في ذلك المواد بالطبع. كما أسلفت، الكونكريت مادة مفضّلة لي، فهي بمثابة «الأرضيّة» أو «الكانفا»، التي تُحدّد الطابع الحديث للمكان. الروطان مادة رائعة أيضاً، وهي بالإضافة إلى الكتّان والمواد الطبيعيّة الأخرى، تُدخل جوّ الاسترخاء إلى المكان، وتشيع شعوراً مشابهاً لما يشعر به المرء عند ارتياد الشاطئ، وتدفئ المكان، وتحقّق التوازن في حضور العناصر البسيطة من الكونكريت.

## النمط الياباني في التصميم

**تعرف مشاريعك في التصميم الداخلي بنمطها الياباني؛ هل يمكنك إخبارنا بالمزيد عن خصائص النمط المذكور؟**
يتضمّن ما يعرف بالنمط الياباني في التصميم أشكالًا بسيطةً، وهندسيّة، وهو يعكس، بالإضافة إلى قواعد الديزاين الأخرى المتأتية من الحداثة، الكثير من ملامح أسلوبي. يرى بعض العملاء أن النمط الياباني يتصف بالأناقة إلى حدّ ما، الأمر الذي يروق لهم. من ناحيتي، أرى أن النمط الياباني صالح لكلّ زمان وسيظل محتفظاً بمكانته في عالم التصميم.









مجموعة Kiklos by Grammatiki Zamani
للأثاث الخارجي المصنوع من الكونكريت.

**هل هناك أنماط أخرى تودّين إبرازها في مشاريعك؟**
في كلّ مشروع، يبدو الاستماع إلى العملاء، والكشف عن احتياجاتهم بوضوح من الأساسيّات، تمهيداً لترجمة ذلك إلى مساحة مبنيّة. في هذا الإطار، أرى أن مهندسي العمارة الداخليّة لا يقومون بتصميم المساحة، بل هم يصمّمون «التجارب» للمستخدم. في حين أنّي مولعة بالخطوط الحديثة أو التبسيطيّة على الصعيد الفردي، أرى أن الجانب الاحترافي في داخلي يقودني إلى تطويع رؤيتي من أجل تحقيق تطلّعات عملائي، وتحويلها إلى واقعيّة.

## الحب والإيجابية

**أخبرينا عن المصادر، التي تستلهمين منها؟**
الحبّ والإيجابية يغذّيان طبيعتي الإبداعيّة؛ فمن الصعب للغاية أن أنتج أفكاراً فنّيةً، عندما تفتقد حياتي إلى الحبّ والإيجابيّة. رؤية ابننا يلعب بمكعبات البناء والقراءة عن أشخاص يستثمرون أوقاتهم في مد يد العون للمحتاجين ومشاهدة الطهاة المبتكرين هي بعض من مصادر الإلهام في حياتي اليوميّة.

**هل تصف الأناقة والبساطة فلسفتك في التصميم؟**
بالتأكيد! أعتقد أن هاتين الصفتين تتعايشان معاً، بصورة جيّدة، وهما تصفان معظم تصاميمي بدقّة، كما عقليّتي كفرد. أقول ذلك من دون أن أعني أن التصميم المعقّد ليس أنيقاً أو أن التصميم البسيط سيكون أنيقاً على الدوام.

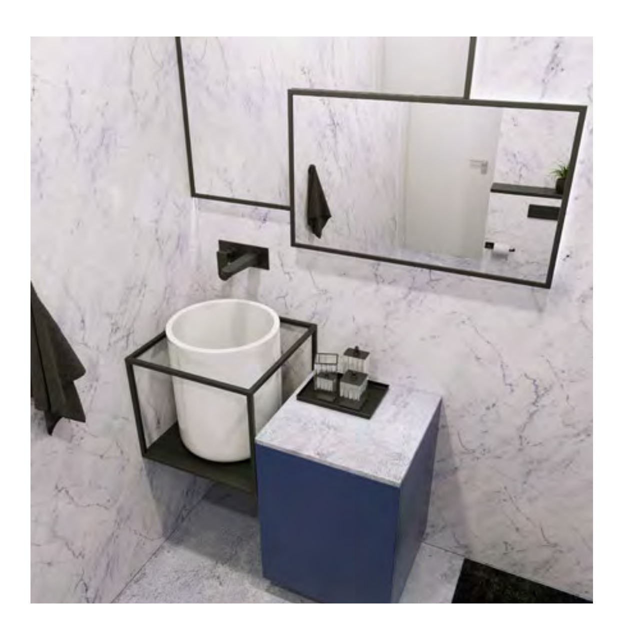
## قمّة في الرياض

**ما هي مشاريعك العمليّة في عام 2022؟**
متحمّسة للغاية للفرص في عام 2022؛ هناك مفروشات صمّمتها لصالح لاعب مهمّ في سوق الإمارات العربية المتحدة (دول مجلس التعاون الخليجي). سيتمّ الإعلان عن الأثاث قريباً. أضف إلى ذلك، تكثر المشاريع التي تتولى Kiklos Architects العمل عليها راهناً في الإمارات. من جهةٍ ثانيةٍ، أتطلع أيضًا إلى المشاركة في عدد قليل من الأحداث على مدار العام، مثل: قمّة Modernscapes KSA في الرياض بمارس. في هذا الإطار، سأناقش في لجنة مع خبراء آخرين موضوع تخطيط المدن الذكية والمستدامة. يبدو لي أن عام 2022 سيكون واعدًا للغاية، لذا أتطلع إليه بشدّة.

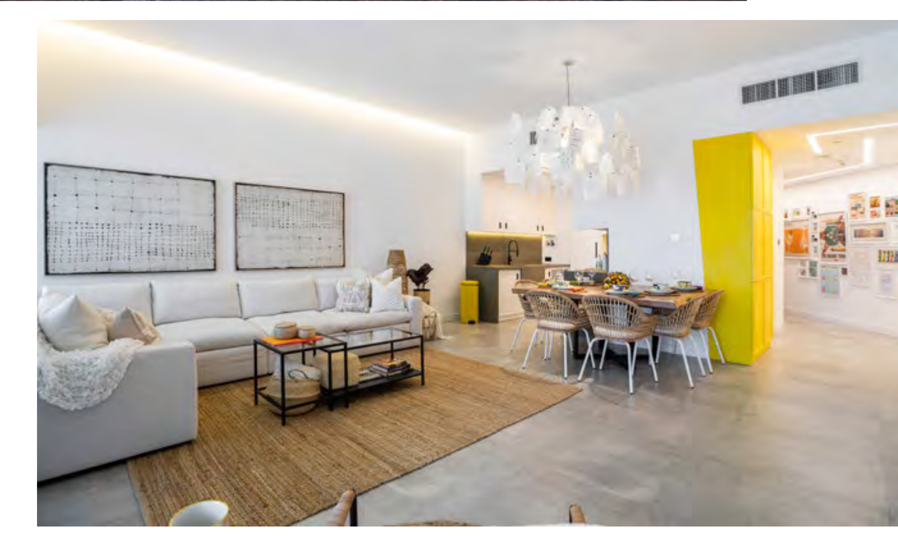


## في سطور...

**ولدت غراماتيكي زماني في شمال اليونان، وتحديداً في مكان يقرب للغاية من جبل «أوليمبوس» الأسطوري. هي أمّ لطفل يبلغ عامين ونصف من العمر، وزوجة. الحيوانات والفنون والديزاين والسفر والطعام، بخاصّة الياباني منه، مفضّلة لها، كما هندسة العمارة التي تمثّل شغفها. نالت غراماتيكي درجة الماجستير في هندسة العمارة في الجامعة التقنيّة الوطنيّة بأثينا (NTUA) في عام 2012. وأسّست استوديو التصميم المعماري Kiklos Architects في الإمارات العربية المتحدة.**







**رؤية ابننا يلعب بمكعبات البناء تلهمني، كما القراءة عن أشخاص يستثمرون أوقاتهم في مد يد العون للمحتاجين**





صور من أعمال ومشاريع المعماريّة والمصمّمة غراماتيكي زماني.

# ديكورات بوهيميّة في المنزل العصري

يُلاحظ أن تأثيرات الثقافة البوهيميّة التي تعبّر عن التفلّت من القواعد وعن الترحال وعن هويّة متعدّدة المصادر بحيث لا يسيطر أحدها على الآخر لا تزال منتشرة، وكبيرة التأثير على جيل الألفيّة.. وحتّى مواكبة لتطوّرات العصر. ففي التصميم الداخلي بخاصّة، ثمّة ميل إلى الجمع بين خصائص الطراز البوهيمي المميّز بنقوشه وبإكسسواراته، والموضة الدارجة في 2022 . ليس أفضل من تعبير عن هذا المزيج سوى ما قاله المصمّم البريطاني ماثيو ويليامسون: «أشعر بالفضول تجاه دمج البوهيمية السهلة بالأسلوب الغارق في العصريّة». عن هذا الدمج، تتحدّث المهندسة مايا عون صيّاد لـ«سيدتي».

بيروت | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**

تتمثّل خصائص النمط البوهيمي في التصميم الداخلي عموماً، في: البعد عن التقليديّة وكسر القواعد «الجامدة» أو الهيكليّة المحدّدة، مع الإكثار من النقوش والإكسسوارات المنزليّة (الشموع النباتيّة والهدايا التذكاريّة من الأسفار...). أمّا راهناً، فيقوم بعض المصمّمين بدمج الطراز البوهيمي بدواخل الشقق العصريّة؛ عن هذا النحو، تتحدّث مهندسة التصميم الداخلي مايا عون صيّاد لـ«سيدتي»، فتقول إنّها تعمل على لوحة الديكور، في هذا الإطار، منطلقةً من الطراز «المينيمالست»، بحيث تختار عدداً قليلاً من قطع الأثاث للصالة مثلاً، كأريكة رئيسيّة ذات خطوط «نظيفة»، بالإضافة إلى كرسي جانبي جلدي وطاولة (كوفي تايبل) خشبية، مع تحميل الأخيرة مجموعة من الإكسسوارات الملوّنة. في الصالة المذكورة، يطلّ الطراز البوهيمي برأسه عن طريق مواد مستلّة من الطبيعة، كالروطان Rattan والجلد والخشب، والعناصر المحبوكة يدويّاً، فهذه الأخيرة لا بدّ من حضورها حسب المهندسة. بالإضافة إلى الوسائد المرسومة والسجّاد ومقاعد الـ«بوف» Pouf مغربيّة الطابع. بذا، تتحوّل اللوحة المينيماليّة (أو التبسيطيّة) في الديكور إلى الأسلوب البوهيمي المطبوع بطابع فخم. هناك الشتول الطبيعيّة أيضاً، والتي لا تغيب عن التصميم البوهيمي، كما تذكارات صاحب(ة) المنزل من أسفاره، علماً أن التذكارات تضفي الطابع الشخصي على التصميم.

الجدير بالذكر أن الأسلوب البوهيمي يعكس شخصيّة مرتاحة البال ومليئة بالحياة، وهاوية تحويل منزلها «معرضاً» لاهتماماتها وأذواقها، مدفوعة بالإلهام العالمي المعاصر.


(الصور من أعمال المهندسة مايا عون صيّاد)

مشلح Bayadère يوضع فوق الكنبة من هيرميس Hermès.




ورق جدران من فرساتشي Versace (الصورة من موقع العلامة على الإنترنت)

مشلح من خامة التويل المطبع من إترو هوم Etro Home. الصورة مأخوذة من موقع العلامة.

علبة لتغليف نظام الصوت بجلد العجل من هيرميس Hermès.

وسادة كبيرة من ديور ميزون Dior Maison (الصورة من موقع ديور)

وسادة من إترو هوم Etro Home. الصورة مأخوذة من موقع العلامة.

مشلح من إترو هوم Etro Home. الصورة مأخوذة من موقع العلامة.

**هناك ميل من بعض المصمّمين إلى الجمع بين خصائص الطراز البوهيمي المميّز بنقوشه وبإكسسواراته، والموضة الدارجة في 2022**

## أسلوب «البوهو ستايل» الجديد

تفضّل المهندسة مايا الحديث عن المفروشات والديكورات، في المنزل البوهيمي، منطلقة من موضة العام الجاري (2022)، فتقول إن «المواد التي تتصدّر واجهات المعارض، هي:

- الخشب والروطان والخوص، بالإضافة إلى المنسوجات الطبيعيّة للأرائك والكراسي.
- ورق الجدران المخطّط بخطوط تجريديّة.
- البطانيات المرميّة «بدلال» على الأرائك.
- حضور المزيد من الأقواس في الديكورات الداخليّة.
- الخشب ذو العروق البارزة في سطحه.
- الخشب داكن اللون الذي عاد بقوّة هذا العام.
- المفروشات ذات الأشكال المائلة، بعيداً عن أي خطوط مستقيمة.
- الإكسسوارات المنقوشة والمطبوعة.
- المزهريات ووحدات الإضاءة المتماثلة».

تخلص المهندسة إلى أن في موضة العام عناصر كثيرة تؤهلّها لأن تتصف بأسلوب «البوهو» الانتقائي أو «البوهو» البعيد عن الفوضى، كما تسمّيه.





(الصورتان من أعمال المهندسة مايا عون صيّاد)



مايا عون صيّاد

## الإكسسوارات أساسيّة في الطراز البوهيمي

من المعلوم أن الإكسسوارات ليست عناصر تكميليّة للوحة الديكور في الطراز البوهيمي بل هي موازية للمفروشات في الأهمّية، وأنّ لا ألوان ثابتة للإكسسوارات، لكن الملوّنة منها تنسجم مع المفروشات والديكورات البيض (أو البيج أو الرماديّة الضاربة إلى البيج) الرائجة عموماً. في هذا الإطار، توضّح المهندسة مايا أن «الإكسسوارات قد تتلوّن بلون الصدأ أو بالأصفر أو الأحمر أو البنّي الفاتح... قد تشتمل الإكسسوارت «البوهو» على بساط بربري منسوج يدويّاً أو أوانٍ من الزجاج المعاد تدويره مبتاعة من سوق السلع الرخيصة أو صورة فوتوغرافيّة قديمة أو بطانية مصنوعة من القطن العضوي المصبوغ بطريقة طبيعيّة والمزيد من العناصر الحرفيّة المصمّمة باستخدام الخيزران والروطان، مثل: السلال والمرايا وأغطية المصابيح...».



# عناصر الطبيعة
## في ديكورات المنزل الحديث

في الآونة الأخيرة، أصبح دمج عناصر من الطبيعة بالديكور الداخلي أمراً لا بدّ منه، لجعل الساكنين يشعرون بالراحة، على الرغم من الانغلاق داخل المنازل. تتمثّل العناصر المذكورة في النباتات التي تجمّل الغرف والأركان، وتشيع جوّاً تفاؤلياً، بالإضافة إلى عناصر أخرى يتحدّث عنها صاحب «شركة بوادقجي للتصميم الداخلي» المهندس لؤي بوادقجي، في الآتي.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**



(الصور من شركة بوادقجي للتصميم الداخلي)

**الأنسجة الخاصّة بالأثاث تقوم بالدور الذي يقوم به فصل الربيع في الطبيعة**


لؤي بوادقجي

(الصور من شركة بوادقجي للتصميم الداخلي)



أضف إلى الشتول الداخليّة، تتعدّد الطرق التي تجعل المنزل يعبّر عن جوّ الطبيعة المنعش والإيجابي، وتشتمل على:

• **الألوان:** عمليّة اختيار الألوان للمنزل رئيسة في عكس هويّته، وفي تقريبه من الطبيعة. يتطلّب اختيار الألوان الإلمام بخفايا تأثيراتها على جوّ كلّ غرفة أو ركن، لتأتي النتيجة متكاملة. تشتمل الألوان التي ترمز إلى الطبيعة، على: **الأزرق** الذي يضفي هالةً من الهدوء والسكينة على المنزل، مع إشارة المهندس لؤي إلى أن التدرج المثالي منه للأثاث والطلاء هو ذلك الخاصّ بلون السماء والبحر. **الأخضر** بدوره، يحقّق الاسترخاء ويعزّز الهدوء النفسي. **الأصفر** يرمز إلى الثراء والشمس، وهو يعدّ من الألوان الدافئة والمشرقة والباعثة على التفاؤل والسعادة، كما يساعد في تنشيط الذهن ويخلّص من الإرهاق والتوتر. من مميزات اللون الأصفر الأخرى أنه يجعل كل أثاث أو إكسسوار يتمركز أسفله يبدو كبيراً وأكثر اتساعاً. **البرتقالي**، بدوره، لون حيوي يعزّز الدفء في المساحة؛ يمكن استخدام تدرجات عدة منه في الطلاء وورق الجدران، علماً أن التدرّج الفاتح منه يدلّ إلى الصحّة والنشاط، أما التدرّج الداكن المائل إلى البنّي فيدلّ إلى الفخامة. يفضل استخدام الأبيض الكريمي، مع البرتقالي المناسب لطلاء غرفة المكتب المنزلي وغرفة الجلوس، مع ضرورة مراعاة استخدام الإضاءة الخافتة والمركّزة على أجزاء محددة من الأثاث أو أعمال الديكور، والابتعاد عن اعتماد الإضاءة القوية التي تتدلى عادةً من السقف، إذ لا يمكن التحكّم بتوجيهها.

• **الأنسجة:** عند حسن اختيار خاماتها وألوانها ونقوشها، هي تحدّد ملامح الأسلوب الطاغي على المنزل، وتبرز جانباً من الطبيعة فيه. في هذا الإطار، يشبّه المهندس لؤي الدور الذي تقوم به الأنسجة الخاصّة بالأثاث في ديكورات المنزل بالدور الذي يقوم به فصل الربيع في الطبيعة، ويلفت إلى أن «عمليّات التجديد في

الديكور تبدأ غالباً من تغيير أنسجة المفروشات». تشتمل أنسجة المفروشات، على: **القطن** الذي يتميّز بسمكه ومتانته، و**المخمل** الناعم الذي يشي بالفخامة ويتحمّل كثرة الدعك، و**الصوف** الذي يقتصر حضوره غالباً على السجاد، و**الحرير والساتان** اللذين يساهمان في تصميم الوسائد والأغطية، من دون الإغفال عن **أقمشة الشيفون** المناسبة للستائر الخفيفة، و**الكتّان** الذي يناسب في صنع الأرائك والمفارش، كما في خياطة ستائر المطابخ، في بعض الأحيان. أضف إلى ما تقدّم، يفيد المهندس لؤي بأن بعض النقوش على الأنسجة قد ينسجم (أو لا ينسجم) مع نقوش أخرى، علمًا أن النقوش تتفاوت بين المخطّطة منها والمربّعة والمنقّطة والمزهّرة. وهناك السادة منها أو الملوّنة أو صغيرة الحجم أو كبيرة الحجم. ويلفت إلى أن صناعة أنسجة الأثاث تتوسّع، فهي أصبحت تسير بخطى ثابتة، في موازاة صناعة أنسجة الأزياء.

• **ورق الجدران:** لا ترتبط نقوش الزهور بنمط ديكور معين، الأمر الذي يجعل ورق الجدران المطبوع بها مثالياً في الديكورات الكلاسيكيّة أو العصريّة، مع أهمّية تنسيق ورق الجدران، بطريقة ناجحة، مع أثاث الغرفة، وذلك لناحية حجم النقوش وألوانها؛ فإذا كان الأثاث سادة، يُنصح باختيار ورق الجدران المنقوش بنقوش الورود كبيرة الحجم والملوّن بألوان حيويّة، الأمر الذي يضفي طابعاً فرحاً على الغرفة. أمّا إذا كان الأثاث منقوشاً بنقوش كبيرة، فينصح باختيار ورق الجدران المطبع بطبعات الزهور الصغيرة، والملوّن بألوان حيادية حتى لا يبدو ديكور الغرفة «مزدحماً». أضف إلى نقوش الأزهار، هناك النقوش الاستوائيّة المستوحاة من الطبيعة، في تصاميم ورق الجدران، والمميّزة بأنّها تغطّي مساحة كبيرة من الخامة، وهي ملوّنة بالأخضر والبني والوردي والأزرق... ما يسمح بانتقاء ألوان من الطبيعة الاستوائيّة الواضحة في ورق الجدران، بصورة تتناسب مع لون الأثاث. في هذا الإطار، يقول المهندس لؤي إن «اختيار ورق الجدران المنقوش بالنقوش الاستوائيّة، ينسجم مع قطع الديكور التي تحمل الطابع البوهيمي، مثل: نباتات الزينة، و«صائدة الأحلام» على الجدران، والطاولات الخشبية غير المعالجة أسطحها...».





## إكسسوارات منزليّة ناقلة جوّ الطبيعة

تضيف اللوحات أو الصور الجدارية التي ترسم (أو تصوّر) البحر والجبال والأرض والأشجار الرقي والحيويّة إلى الديكورات، كما تفعل المزهريات المحمّلة بالزهور، والموزّعة في المدخل وصالة المعيشة، فهي تجعل المنزل مفعماً بالأجواء الطبيعيّة، لا سيّما عند اختيار المزهريات الزجاجيّة أو الخشبية المزيّنة بالصدف.

لا يقتصر دور الوسائد في غرف المعيشة والنوم على تزيين المنزل بل هي تبرز هويّته، وذوق صاحبته. لذا، يحلو اختيار الوسائد المنقوشة بنقوش استوائية أو المحملة بزخرفات مستوحاة من عناصر الطبيعة.

من جهة ثانية، يجعل الخشب الطبيعي المكان دافئاً، فينصح باختيار قطع الديكور الصغيرة والتحف من هذه الخامة.

الجدير بالذكر أنّه من اللازم توفير أكبر كمّ من الإضاءة في المساحة الداخلية، لا سيّما الإضاءة الطبيعيّة، كما اختيار وحدات الإضاءة الأساسيّة ذات الأشكال المستوحاة من عناصر الطبيعة، لا سيّما العصافير أو الفراشات أو أوراق الأشجار.



# «غاف»..
# قصة 3 إماراتيات يجمعهن حب الكتاب

في بيان تأسيسي كتبت 3 إماراتيات شغوفات: «غاف» شجرة وأكثر، فهي تمثل جذور رحلة البدء على الأرض، غرس الإنسان نفسه فيها، وامتدت جذوره في كل مكان، وارتقى بفكره وعلمه مثل ساقها التي تعانق السماء. وكالغاف، شجرة الصحراء الإماراتية، نقف معكم وبكم بجذور راسخة تتعايش مع كل الظروف والمتغيرات؛ امتداداً لجذور المعرفة والأصالة والتنوير، تحت ظلنا تنتهي رحلتكم في البحث والاستكشاف، وتتحقق ديمومة القراءة وحب الكلمة وبوصلة الاكتشاف وشغف المعنى الأول لروح الإبداع الإنساني»... فما هي قصة «غاف» ومن أين بدأت وعلى ماذا سيكون استمرارها؟

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**
تصوير | **طه محرم Taha Mohram**



من اليمين الى اليسار: بدور وعفراء وأميرة


من اليمين الى اليسار: عفراء وأميرة وبدور

من أجل تعزيز المشهد الثقافي الإماراتي والعربي في قطاع النشر والكتابة الإبداعية في شتى الفنون الإنسانية والجمالية؛ تنطلق منشورات «غـاف» الإماراتية التي تشرف عليها ثلاث سيدات، يحلمن بتقديم مسافة نشر إبداعية، تضاف إلى قاطرة الثقافة الإماراتية الملهمة والمعاصرة لأفق التجدد والإبداع.

«غاف» مكتبة إلكترونية ودار نشر يعمل فريقها على بيع كل ما يثري الفكر العربي من كتب منتقاة، وإعادة نشر المخزون الثقافي المنسي لإحيائه. بالإضافة إلى التوزيع العادل للكتب وجعلها في متناول اليد.

## «غاف» توفر الحياة بظلّها

عن الرابط الذي يجمع الاسم بنوعية الكتب المختارة للنشر، تقول أميرة بن كدرة، كاتبة، وإحدى مُؤسسات الدار: «غاف شجرة قوية ومعمرة تقاوم ظروف الصحراء وتتمسك بجذورها العميقة التي تضرب في باطن الأرض بقوة؛ لتساعدها للامتداد إلى الأعلى موفرةً الحياة بظلها وأغصانها للبيئة من حولها. ونحن في «غاف» نحاول أن نوفر من الإصدارات في الأدب والفكر ما هو أصيل ومتجذر وفي الوقت نفسه ما هو حديث وقيّم».

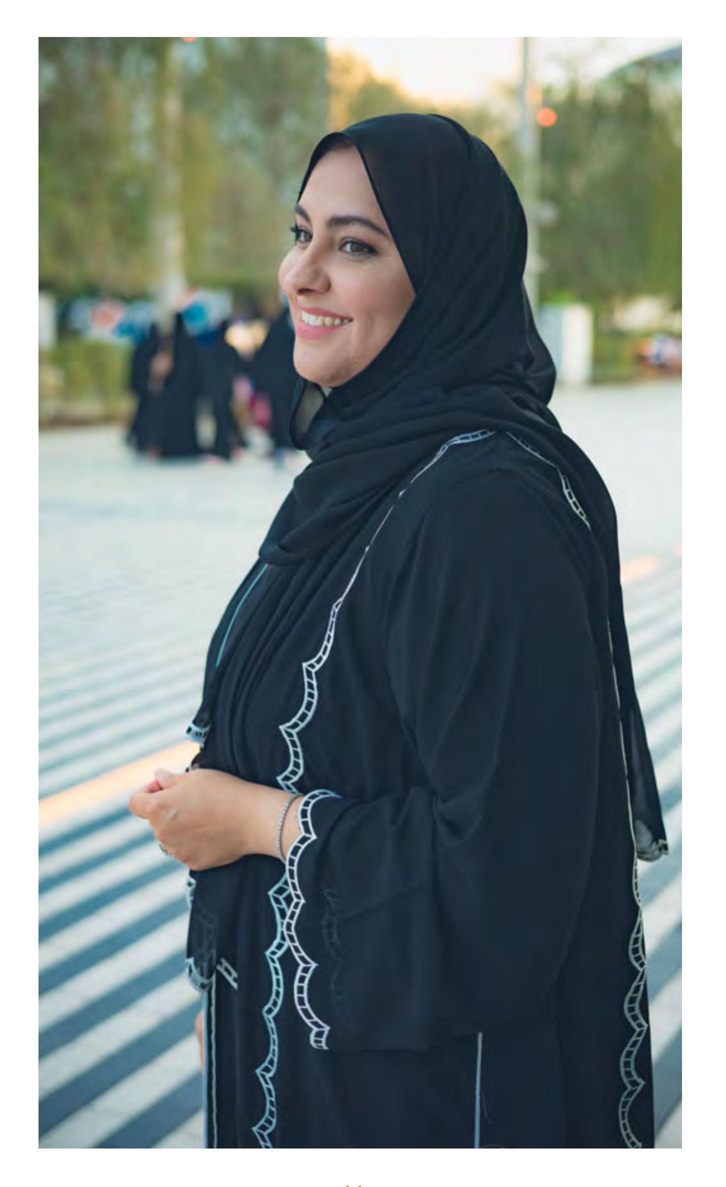
«قبل أن نكون شريكات في العمل»، نحن صديقات جمعنا حب الكتاب، كما تقول عفراء محمود وشريكة مؤسسة، تتابع: «أنا وأميرة كاتبتان، وبدور البدور قارئة، مميزة، ولها اختياراتها». وقد سبق وجمعنا ناد للقراءة اسمه «استراحة سيدات» نجتمع فيه لمراجعة ومناقشة الكتب، حتى أنشأنا الدار، التي يتم اختيار كتبها حسب قيمة وأهمية العمل من الناحية الأدبية والمحتوى الذي يناسب رؤية الدار، لكن ليس هناك أدوار مقسمة بين الفريق، نحن نعمل بشكل مشترك ونتقاسم المسؤوليات بيننا من خلال قراءة الأعمال واختيارها وفي النهاية طباعتها».

## سنة كورونا كانت التحدي الأكبر

نساء «غاف» لا ينتجن الكتب الإلكترونية، بل يشجعن على اقتناء الكتب الورقية تماماً، لكنهنّ باتفاق تام أكدن أنهن لم يمررن بمصاعب تحديات كبيرة، تستدرك بدور البدور، شريكة وقارئة: «البدء بالمشروع في أول سنة 2021 وهي سنة تحدٍّ للعالم أجمع، نهاية الكورونا، والحديث عن فيروسات ومتحولات أخرى هي الصعوبة التي واجهناها. غير ذلك نحن لم نختلف بوجهات نظرنا على كتاب قمنا بنشره. نحكم على الكتاب بحسب محتواه والفكرة والقيمة التي يمكنها أن تضيف للقارئ الكتب عادة لا تصنع خلافات بل تبني وجهات نظر».

## أصوات شعرية وسردية

قامت «غـاف» بإعادة نشر كتب لعدد من الرموز والأصوات الشعرية والسردية على شكل متساوٍ لصناعة جسر من المعرفة والجذب بين مختلف الأجيال الأدبية التي حققت بصمة واضحة في المشهد الثقافي الإماراتي، تستدرك أميرة: «مثل الأعمال الشعرية للأديب الإماراتي عبدالعزيز جاسم، وهو شاعر مهم وقد



## بدور البدور:
## الكتب عادة لا تصنع خلافات بل تبني وجهات نظر وهكذا نحن سيدات «غاف»

نُشرت له أعمال سابقاً في الوطن العربي ولكن لم يسبق له النشر في دولة الإمارات العربية المتحدة. نشرنا حالياً أعماله الشعرية الجزء الأول، وستتوالى تتمة أجزائه الأخرى في المستقبل. بالإضافة إلى أننا نقوم بنشر بأعمال لم تحظَ بفرصة النشر على الرغم من عراقتها وأصالتها في الأدب الإماراتي. مثال على ذلك أعمال الشاعر الإماراتي محمد بن حاضر».

### الرسامون الشباب

«غاف» مكتبة وأكثر تبذر الاخضرار في معنى الكتاب، قراءةً



## أميرة بن كدرة:
## على الجميع الاشتراك في النوادي القرائية وحضور الفعاليات وتوفير المكتبات المتنقلة

ونشراً وتميزاً، كما تقول عفراء وتتابع: «نسعى إلى إطلاق العديد من المبادرات على صعيد الكتابة وملامسة المنتج الأدبي الشبابي والإبداعي، فقد قمنا بعدة مبادرات شهرية. في كل شهر نختار «كاتب الشهر»، نستعرض تاريخه الأدبي ونوفر كتبه للجمهور. وبهذه المبادرة نشعر بأننا نعرّف الجيل الشاب بالكتاب من الأجيال السابقة. ولدينا أيضاً مبادرة فنية شهرية، نسلط فيها الضوء على الفنانين الشباب من رسامين أو مصورين، ونطبع لهم إنتاجاتهم الفنية على بطاقات وفواصل كتب يتم توزيعها مجاناً مع طلبات الكتب



## عفراء محمود:
## جمعنا نادٍ للقراءة اسمه «استراحة السيدات»، ناقشنا فيه الكتب حتى أنشأنا الدار

المرسلة لزبائننا؛ ليتعرف الجميع على مواهبهم».

### هل تبيعون الغاف؟

هناك قصة تكررت مع بعض الزبائن في معرض الشارقة الدولي للكتاب، تضحك أميرة وترويها لنا: «بعضهم أقبلوا على قسمنا وهم يقرؤون اسم «غاف» متسائلين إن كان لدينا شجيرات الغاف للبيع، قبل أن ينتبهوا بأننا نبيع الكتب لا الغاف».

وتعدّ أميرة أثمن كتاب تم نشره وبيعه هو ديوان الشاعر الإماراتي الراحل محمد بن حاضر.
تتابع أميرة: «هو أديب مهم أضاف لحركة الثقافة في الإمــارات الكثير. ويتميز شعره الفصيح بالعذوبة والسلاسة، لكن لم تحظ أعماله في السابق بالنشر إلا بعض الأعمال في الجرائد والدوريات المحلية. هذا العمل نعتز به كثيراً لما يحمله من توثيق لأعمال شاعر مهم. وفخورون بأن نكون أول دار نشر تطبع أعماله التي قام بنفسه بجمعها وتهيئتها في دواوين شعر».

### المشهد الأدبي

ترى الشريكات الثلاثة أن المشهد الأدبي في الإمارات والوطن العربي في الحاضر، يشهد حركة مستمرة، ودولة الإمارات من الدول الجاذبة للإبداع الثقافي بصوره المختلفة، فهناك الكثير من الأعمال الأدبية المبدعة ودور النشر في تزايد مستمر، بالإضافة إلى وجود الفعاليات والمعارض التي تسهم في نشر الكلمة المقروءة.
تعلّق بدور: «نحن بحاجة دائمة إلى أفكار مبدعة ونقاد حقيقيين من أجل تحقيق المزيد من الارتقاء في الأدب الإماراتي».

### القراءة تشكل مواقفنا

تجد أميرة بن كدرة أننا بحاجة في المستقبل لزيادة الإقبال على القراءة؛ لأنها من أهم الوسائل لبناء شخصيّة الإنسان وتشكيل مواقفه وعاداته وقيمه.
تتابع قائلة: «يجب أن يكون الأهل القدوة الحسنة في الاهتمام بالقراءة بتوفير مكتبة بيتية غنية بالكتب. وعلى الجميع حضور الأنشطة الاجتماعية التي تعين على القراءة كالاشتراك في النوادي القرائية، وكذلك حضور الفعاليات التي تُعنَى بالقراءة والكتب. وتوفير المكتبات المتنقلة».

**في نهاية اللقاء سألنا مؤسسات «غاف»، لو أتيح لهن كتابة رواية تجمعهن، فبأي اتجاه ستكون. وما عنوانها؟**
هنّ يرين أن الأعمال الكتابية المشتركة صعبة وبحاجة لسنوات من الخبرة والمران؛ حتى يكون العمل قريباً للقراءة وغير مفتعل، تعلّق عفراء: «من الخيال أن يوجد هذا العمل».
وتأمل منشورات «غاف» أن تكون نافذة مثابرة إلى الكلمة الإماراتية وكاتبها، وشاهد على ما كُتب لحفظ تراثه الأدبي. ودليل الباحثين عن طاقة الجمال في الصورة والكلمة وتناغم الماضي مع الحاضر لمواجهة المستقبل، من خلال كل ما ستقدمه مكتبة «غاف» من حروفيات كتابية تقترب كثيراً من ثنائية الإبداع والتفرد.

# الجمايل المفتوحة

د. أحمد عبد الرحمن العرفج Dr. Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj1 | Arfaj555@yahoo.com



قبل سنوات طويلة التقيت رجلاً كبير السن، فأخذني من يدي وقال: "يا أحمد: يا ولدي إياك و"الجمايل المفتوحة"، تلكم الجمايل التي لا تستطيع ردها، بعدها ذهب هذا الرجل إلى رحمة الله، ولكن وصيته بقيت عالقة في ذهني.

حسناً: ما المقصود بـ "الجمايل المفتوحة"، إنها باختصار شديد تشير إلى المعروف الذي يأتيك من الناس، ولا نستطيع رده، لأن العرب تقول: "المعروف رق ورده عتق" ويقول الرسول، صلى الله عليه وسلم: (مَنْ صَنَعَ إِلَيْكُمْ مَعْرُوفًا فَكَافِئُوهُ، فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا مَا تُكَافِئُونَهُ فَادْعُوا لَهُ حَتَّى تَرَوْا أَنَّكُمْ قَدْ كَافَأْتُمُوهُ).

نعم: إن المعروف رق وعبودية ويأسر الإنسان ولا يمكن أن يتخلص من هذا الأسر إلا برد المعروف، وفي ذلك يقول الشاعر:

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبَهُم
فطالما استعبدَ الإنسانَ إحسانُ

ويقول المتنبي:

وَقَيّدْتُ نَفْسِي في ذَرَاكَ مَحَبّةً
وَمَنْ وَجَدَ الإحْسانَ قَيْداً تَقَيّدَا

بعد هذا كله أقول: "إنني أتحاشى قبول الكثير من المعروف والهدايا والولائم، ليس كرهاً لها، وإنما لأنني لا أستطيع ردها، فكيف أقبلها إذا كنت لا أستطيع الرد، لقد اكتويت كثيراً من هذه "الجمايل المفتوحة"، خذوا على سبيل المثال هذه القصة:

"لقد دعاني أحد الأخوة قبل سنوات على وليمة، وكانت تكاليف هذه الوليمة لا تتجاوز 2000 ريال، وبعد أسبوعين من انتهاء المناسبة طلب مني عشرة آلاف ريال كسلفة، حينها اعتذرت فحزّ ذلك في نفسه، ولم يتوقف عند هذا، بل أخبر أصدقاءنا المشتركين قائلاً: "أحمد هذا لا ينفع فيه معروف، تصوروا أنني طلبت منه خدمة واعتذر، فيا خسارة الوليمة التي أقمناها له، ولو وضعت هذه الوليمة لبقرة لأعطتني حليباً، ولكن هذا النوع من الناس لا يثمر فيه".

نعم: إن الكرم في الوطن العربي في أغلبه هو عقد اجتماعي يقوم على تبادل المنافع، ومن يقول بغير ذلك فليأتي بالدليل، هذا في الوطن العربي، أما الغرب فقد حسموا هذه المسألة، وجعلوا الدعوات والولائم تقوم على "القطة" وتعني أن يدفع الجميع ثمن الفاتورة بالتساوي.

**حسناً ماذا بقي:**

الأحرار يردون المعروف، ويردون التحية بمثلها أو بأحسن منها، لذلك اقترح بأن توضع قائمة للجمايل بحيث نعرف مالنا وما علينا، ونغلق باب الاستغلال حين يكرمك شخص بألف ريال ثم يطلب عشرة، وهذا الحديث عن أصحاب الدنيا فقط، أما أولئك النبلاء الذين يساعدون الناس ويكرمونهم فهؤلاء أجرهم على الله، لأنهم عندما أقاموا الولائم قالوا للمدعوين إننا نطعمكم لوجه الله، لا نريد منكم جزاء ولا شكوراً.




www.sayidaty.net

إصدارات مجلة سيدتي

تابعونا عبر مواقع التواصل الاجتماعي


sayidatynetpage


sayidatynet


sayidatynet


sayidaty


sayidatynet

# فعاليات السعودية الإبداعية والترفيهية
# كيف يراها الشباب وماذا يطلبون؟

تشهد السعودية زخماً من الفعاليات، حيث استضافت أخيراً كثيراً من الأحداث العالمية، ثقافياً وفنياً ورياضياً، وأقوى الأنشطة الترفيهية، التي جذبت ملايين الزوَّار من مختلف بقاع الأرض. وعزَّزت الإلهام والإبداع لدى الشباب والشابات في الوطن العربي، الذين حرص بعضهم على حضور هذه الفعاليات بشكلٍ حي، في حين تابعها الأغلبية عبر شبكة الإنترنت والتلفاز.
«سيدتي» التقت عدداً من الشباب العربي من تخصصات مختلفة، وسألتهم عن رأيهم بالفعاليات السعودية، والأنشطة التي يتمنون أن تستضيفها مستقبلًا.

الرياض | **يارا طاهر Yara Taher**
جدة | **ثناء المحمد Thana Almohammed**


مشعل العتر

## مشعل العتر: تنوع الفعاليات أسهم في خلق بيئة مثالية للشباب للإبداع وبناء علاقات مهنية متميزة

### إنجاز وإبداع

بدايةً، تحدث **مشعل العتر**، إعلامي، عن تأثير الفعاليات التي تستضيفها السعودية في حياة الشباب، مؤكداً أن «تنوُّع الفعاليات أسهم في خلق بيئةٍ مثالية للشباب للإبداع، وبناء علاقاتٍ مهنية متميزة، وتقديم أعمالٍ مشتركة مع نظرائهم في العالم، شكَّلت نقلةً نوعيةً في مسيرة كل شاب، إلى جانب إشعال التنافس الإيجابي بين أبناء هذه الفئة، وتعزيز رغبتهم في تقديم الأفضل».

رند بني علي

## رند بن علي: شاركت في مواسم ترفيهية عدة عززت موهبتي منها مهرجان الجنادرية الشهير

وعن رأيه في موسم الرياض بشكلٍ خاص، قال مشعل: «الموسم أتاح فرصاً غير مسبوقة للمواهب الشابة لإظهار إمكاناتها في عددٍ كبير من المجالات، من أبرزها الغناء، والفن التشكيلي، فاليوم نرى أعمالاً مميزة لفنانين شبابٍ على جداريات بوليفارد رياض سيتي، وونتر وندرلاند، زادت المنطقتين حيويةً وتألقاً، ونسمع أصواتاً شابة جميلة في الحفلات التي يستضيفها الموسم، ونشاهد مشروعاتٍ صغيرة ناجحة في كل مناطقه،

## منيرة عبدالسلام: هذه الأنشطة تنعكس إيجاباً على الشباب الذين نراهم اليوم يشاركون في كل المحافل الثقافية والفنية والأدبية

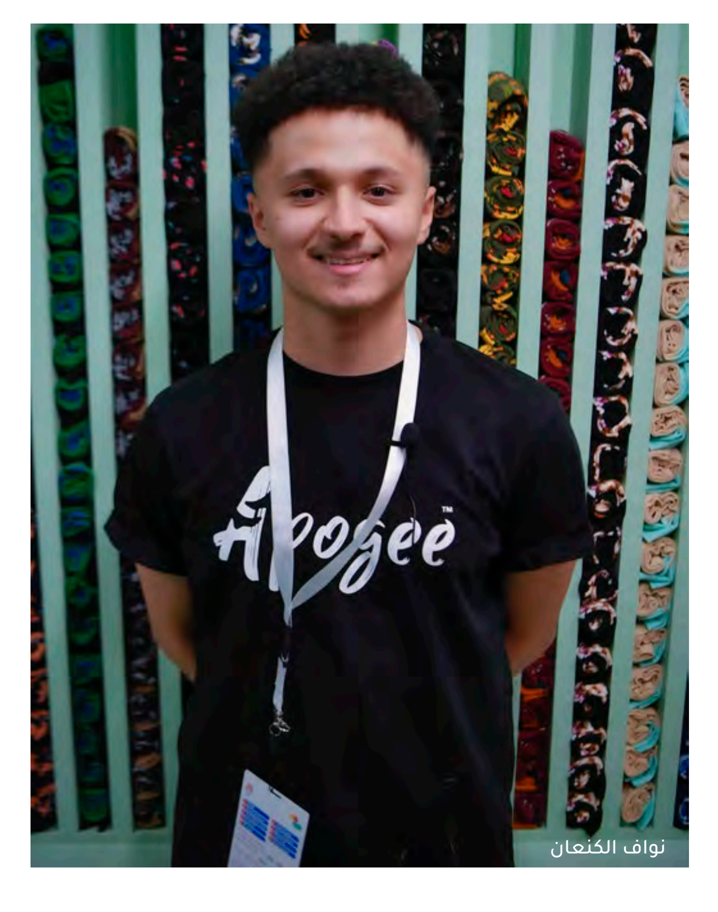
ينشر أصحابها أفكارهم الملهمة، ويحفزون المبدعين على السير على خطاهم، وتحويل أفكارهم إلى واقع، لا سيما أن الجهات المختصة في السعودية تدعم مشروعات الشباب، وتمد يد العون لروَّاد الأعمال للوصول بها إلى العالمية، مادياً ومعنوياً عبر إتاحة الفرصة أمامهم للقاء المستثمرين والشخصيات المؤثرة من مختلف بلدان العالم في مثل هذه الفعاليات».

### زخم إعلامي

وأثنت **منيرة عبدالسلام**، كاتبة بحرينية وسيدة أعمالٍ، على ما تشهده السعودية من فعالياتٍ، متمنيةً حضور موسم الرياض.
وأكدت أن «السعودية تزخر بالعطاء، وتخطو خطواتٍ واثقة في المجالات كافة بقيادة الملك سلمان بن عبدالعزيز وولي عهده الأمير محمد بن سلمان، وهذا غير مستغربٍ عليها»، كاشفةً عن أنها زارت منطقة الطائف ومكة المكرمة، ووجدتها جميلةً جداً.
وحول رأيها في الفعاليات قالت منيرة: «لفتت نظري الفعاليات الفنية التي تنظمها الهيئة العامة للترفيه»، مضيفةً: «تنقل مواقع التواصل الاجتماعي عدداً كبيراً من الفعاليات التي تبيِّن ما تشهده السعودية من توسعٍ وازدهار، وهذه الأنشطة تنعكس إيجاباً على الشباب، الذين نراهم اليوم يشاركون في كل المحافل الثقافية والفنية والأدبية، إضافةً إلى التجارية، وأتمنى لهم التوفيق، ونشجعهم في البحرين على بذل مزيدٍ من الجهد للاستمرار في الارتقاء بوطنهم، ويشرِّفنا أن يجمعنا حدثٌ مع الشباب السعودي في بلادنا».

### عززت موهبتي

**رند بن علي**، أصغر سفيرةٍ للنوايا الحسنة، التي شاركت في عددٍ من الفعاليات، أكدت أنها عزَّزت موهبتها بالظهور في الفعاليات التي تستضيفها السعودية، وعن ذلك قالت: «شاركت في مواسم ترفيهية عدة، عززت موهبتي، منها مهرجان الجنادرية الشهير، الذي فزت فيه بجائزة مسابقة الأزياء الشعبية». مثنيةً على الفعاليات الترفيهية التي تقام في موسم الرياض، مؤكدةً أنه اختلف 180درجة عن نسخته الماضية، لا سيما من حيث التصميم وكثرة الفرص المتاحة أمام الشباب، كاشفةً عن إعجابها بالبوليفارد، خاصةً منطقة «تايم سكوير»، وسفاري الرياض. وطلبت رند تقديم مزيدٍ من الدعم للمواهب الشابة، متمنيةً أن تتاح لها الفرصة للتطوع بتوزيع كسوة الشتاء على عمال النظافة في الموسم.
ورأى **عبدالله الغامدي**، كاتب ومصرفي، أن الحراك الترفيهي والثقافي والاجتماعي الكبير الذي تشهده السعودية حالياً، تقف خلفه كل مؤسسات الدولة، التي تحوِّل الدعم اللامحدود المقدَّم لها من الحكومة الرشيدة إلى إنجازاتٍ وتقدمٍ وتطور. وأكد أن الفعاليات التي تقام في البلاد تستهدف بالدرجة الأولى فئة الشباب بغية تمكينهم من استغلال مواهبهم، وإبرازها عبر توفير الفرص المناسبة للجميع. وعن رأيه في الأنشطة والبرامج التي يتضمنها موسم الرياض، قال الغامدي: «سرعة إنجاز السعودية وتوفيرها كل متطلبات الموسم أشعرني بالانبهار، لذا أجزم بأنها قادرة بسواعد أبنائها على استضافة أكبر وأهم المحافل العالمية». وتمنَّى الغامدي أن تستضيف السعودية مستقبلاً «معرض إكسبو»، وأن تستمر فعاليات منطقة بوليفارد رياض سيتي طوال العام، إضافةً إلى استضافة مسابقة السوبر الإسباني لكرة القدم.



نواف الكنعان

### الفعاليات الرياضية

شدَّد **نواف الكنعان**، رائد أعمالٍ، على أهمية الفعاليات في توفير فرص عملٍ جديدة للشباب، مثنياً في الوقت ذاته على ما توفره من ترفيهٍ لهم، يحتاجون إليه للترويح عن أنفسهم، وتجديد طاقتهم مضيفا: «أعجبتني كثيراً الفعاليات التي تشهدها منطقة بوليفارد رياض سيتي، وقرية زمان. هذه الأنشطة تقلِّل من نسبة البطالة بين الشباب باستقطابهم للعمل فيها، كما تفتح الباب أمام المبدعين منهم لإطلاق مواهبهم».
وتمنَّى نواف، خلال حديثه عن الفعاليات التي يرغب في استضافتها، أن يأتي اليوم الذي يشاهد فيه بطولة كأس العالم تُجرَى في البلاد، إضافةً إلى الأولمبياد، «فمثل هذه البطولات الدولية تعزز الاقتصاد وتسلط الضوء أكثر على وطننا».


عبدالله الغامدي


مهدي بغدادي


ابراهيم محمد

## خلق جيل منفتح فكرياً

**رهف نبيل جمبي**، مراسلة صحافية، تعدّ أن هذا الوقت الذي شهدته هو وقت التغيير والتي أصبحت فيه المملكة العربية السعودية تستقطب سياحاً من جميع أنحاء العالم داخل دولتها من أجل النمو الاقتصادي للبلاد وأيضاً للتعريف بالتراث والثقافة السعوديين. وتؤكد رهف أنها من الشخصيات المحبة لحضور الفعاليات والنشاطات ورؤيتها على أرض الواقع وعدم الاكتفاء برؤيتها من وسائل الإعلام أو حتى قنوات السوشيال ميديا. وأدلت من منظورها عن تأثير الفعاليات قائلة: «أسهمت الفعاليات والمهرجانات بأن تخلق جيلاً منفتحاً ذهنياً متقبلاً ومحترماً لجميع الاختلافات والعادات والديانات، خاصة عند مخالطته لسياح أجانب يختلفون في الأديان والأعراق، بالإضافة لكسر حاجز الخجل أو الخوف من التواصل بين الشاب والفتاة، حيث كان في السابق يُكسر هذا الحاجز عند ممارسة العمل فقط وذلك بالتحدث مع المديرين والرؤساء، أما الآن فأصبح الجميع يمتلك مهارة التواصل مع بعضهم البعض من قبل التحاقهم بسوق العمل».

واختتمت متمنية: «أتمنى في القريب العاجل أن تكون الفعاليات والمهرجانات على مستوى جميع مدن المملكة العربية السعودية بشكل متساو، بحيث لا تكون هناك مدينة متميزة عن الأخرى بالفعاليات، وأيضاً أن تكون الفعاليات متنوعة بحيث تستهدف جميع الفئات والاهتمامات ولا تقتصر على فئة معينة أو محددة كالحفلات الفنية على سبيل المثال».

## تفريغ للطاقة السلبية

وفي السياق ذاته أخبرتنا **جمانة زاهد**، طالبة ثانوية فنانة ومؤثرة على السوشيال ميديا، قائلة: «الفعاليات والمهرجانات كانت بالنسبة لي جداً رائعة وممتعة ومتنوعة ومستهدفة لجميع الاهتمامات والفئات، وهذا ما كنا في انتظاره منذ زمن».

وأضافت: «إن هذا النوع من الترفيه في الفعاليات والمهرجانات يساعد على تفريغ الطاقة السلبية والتوتر والترويح عن النفس بعد ضغوط المدارس خاصة وأنها صادفت إجازة ما بين الفصلين الدراسيين. في السابق كنّا في انتظار الإجازات حتى نسافر لتفريغ الطاقة والشحن لأنفسنا، أما الآن فهي داخل المملكة العربية السعودية، وأصبحت الدول الأخرى تزور السعودية لحضور الفعاليات والمهرجانات والتي أصبحت على المستوى العالمي من وجهة نظري».

واختتمت جمانة متمنية: «أتمنى أن تكون فعاليات المملكة العربية السعودية على مدار العام وليست موسمية فقط كما هو الحال الآن».

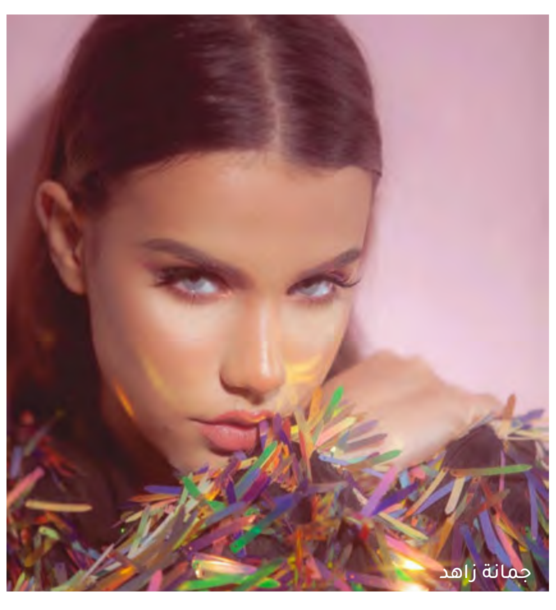
## الترويح عن النفس

من جانبه يرى **مهدي بغدادي**، طالب جامعي وموديل، أن «الفعاليات والأنشطة التي قامت بها المملكة العربية السعودية، كانت أكثر من رائعة، من التنوع في الأفكار، من التنظيم والترتيب، وفي الحقيقة أنها أغنتني عن السفر للخارج كما كنا عليه في السابق، أما الآن فهي في دولتي ومدينتي تبعدني عنها سويعات فقط».

وأضاف مهدي عن تأثير الفعاليات: «تأثير الفعاليات علينا نحن كفئة الشباب تأثير إيجابي، فهي أسهمت بالترويح عن أنفسنا والخروج من الضغوطات، خاصة وأن الفعاليات صادفت فترة الاختبارات النهائية للفصل الأول». واختتم قائلاً: «أتمنى في المستقبل القريب أن تصبح السعودية الوجهة الأولى في العالم: فنحن نمتلك كل المقومات ونستحق أن نكون في المقدمة لأنه مركزنا».

## رهف جمبي: أتمنى في القريب العاجل أن تكون الفعاليات والمهرجانات على مستوى جميع مدن السعودية بشكل متساو

## جمانة زاهد: هذا النوع من الفعاليات والمهرجانات يساعد على تفريغ الطاقة السلبية والتوتر والترويح عن النفس


جمانة زاهد


رهف جمبي



هاني الصنعاني

### كسر روتين

**إبراهيم محمد**، طالب جامعي، علق على الموضوع قائلاً: «الفعاليات والنشاطات التي شاهدناها في المملكة العربية السعودية كانت أكثر من رائعة، وكان هذا المأمول والمرجو من قادتنا تحقيقاً لرؤية 2030، وكما أعتدنا من وزارة الترفيه أن تفاجئنا وتبهرنا بما هو مختلف ومميز، ولكن للأسف ظهرت فئات وعينات انفتاحها كان انفتاحاً «همجياً»؛ مما أعطى انطباعاً سيئاً ومظهراً غير لائق وانعكاس صورة مخالفة عن حقيقتنا في السعودية».

وأضاف: «أثرت الفعاليات والمناسبات علينا نحن كشباب بكسر وتغيير روتين، وأصبح كل ما نريده بالخارج موجوداً لدينا وفي بلادنا، وأتمنى مستقبلاً مهرجانات وفعاليات وأنشطة أكثر وبشكل مستمر كما هي في الدول المتطورة».

### وجهة سياحية

**هاني الصنعاني**، مهندس، عبر عن سعادته وفخره بهذه الفعاليات، وقال: «في حقيقة الأمر أنا سعيد ومسرور جداً على هذا التطور الذي وصلنا له في فترة وجيزة مقارنة بالإنجازات التي حققناها، خاصةً بعد استضافة المملكة العربية السعودية لفعالية الفورمولا ومهرجان البحر الأحمر السينمائي الدولي في دورته الأولى في مدينة جدة، والتي تعد أحداثاً عالمية وهامة وأيضاً مميزة».

وأضاف هاني: «مما لا شك فيه أن مثل هذه الأحداث يكون أثرها إيجابياً على الفرد، حيث إنها تخلق له فرص عمل كبيرة ومتعددة، كما أنها تعطي حافزاً للإبداع في المستقبل، وأتمنى أن تكون مملكتنا المملكة العربية السعودية هي الوجهة السياحية الأولى في العالم خلال السنوات المقبلة».



«ساحة الأبطال»

# بودابست
## وجهة عشاق التنوع والتصوير

تُعرف العاصمة المجريّة، بودابست، بأنّها واحدة من أكثر العواصم الأوروبيّة روعةً للمصوّرين، فهي تنقسم إلى جزئين بوساطة نهر الدانوب، هما: «بودا» التاريخيّة، و«بيست» المثيرة والمتلألئة طوال الوقت. تقع بودابست في شمالي المجر، وتبعد 35 كيلومتراً من الحدود مع سلوفاكيا، وتمتاز بمناخها القارّي البارد شتاءً والدافئ صيفاً. في الآتي لمحة عن بعض الأماكن السياحيّة في بودابست.

بيروت | **ماغي شمَّا Maguy Chamma**

لقطة جويّة في بودابست خلال موسم الشتاء؛ تبدو قلعة «بودا» فوق الجسر، ومبنى البرلمان الهنغاري

## قلعة بودا معلم شهير

تعدّ قلعة بودا واحدة من أكثر المعالم شهرةً؛ تتخذ عمارتها الطابع الكلاسيكي الحديث، وترجع إلى حقبة هابسبورغ، وتتمتّع بقبة نحاسيّة خضراء اللون كان أعيد بناؤها لأن النسخة الأصليّة سبق أن تضرّرت خلال الحرب العالميّة الثانية. تطلّ القلعة على جسر «تشين» والبرلمان المجري وأسطح المنازل في «بيست». كانت عرفت القلعة الهدم فإعادة البناء مراراً على مرّ القرون؛ راهناً، يمكن للزائر الاطلاع على تاريخ القلعة المدوّن على الجدران، التاريخ الذي عايش عصور النهضة والعثمانيّة وهابسبورغ والشيوعيّة. يقسم المجمع اليوم إلى عدد من المتاحف الممتازة، على رأسها «المعرض الوطني المجري» ذي الأجنحة الرئيسة المواجهة للنهر، والتي تعرض مجموعةً واسعةً من فنّ التشكيل الهنغاري منذ العصور الوسطى حتّى القرن العشرين.

## حمّامات «شيتشيني» السبا الأكبر في أوروبا

تتعدّد الحمّامات الحراريّة في هذه الوجهة السياحيّة، إلّا أن «حمّامات شيتشيني الحراريّة» عبارة عن «السبا» الأكبر في أوروبا، فهي تشغل بناءً من الطراز النيو باركي مشيّداً في عام 1913، وتضمّ غرف الساونا والبخار والمسابح الحراريّة. يلفت البناء بالزخارف الجميلة المعدّة من الفسيفساء وبالمنحوتات وبالثريات. على الرغم من اكتظاظ «السبا» بالمحلّيين والسائحين إلا أنّه يسمح لمرتاديه بالاسترخاء عموماً.

## «ساحة الأبطال»

تقع «ساحة الأبطال» في نهاية الطرف الشمالي الشرقي من جادة «أندراسي» الأنيقة، وتحضن تماثيل الملوك والقادة المجريين، بالإضافة إلى نصب الجندي المجهول. يحيط بكلّ جانب من «الساحة» مبنى مشيّد وفق الطراز الكلاسيكي الجديد يشابه المعبد: أحدهما هو متحف الفنون الجميلة والآخر عبارة عن صالة الفنون.



لقطة للترّاس الخارجي، حيث «حمّامات شيتشيني الحراريّة»

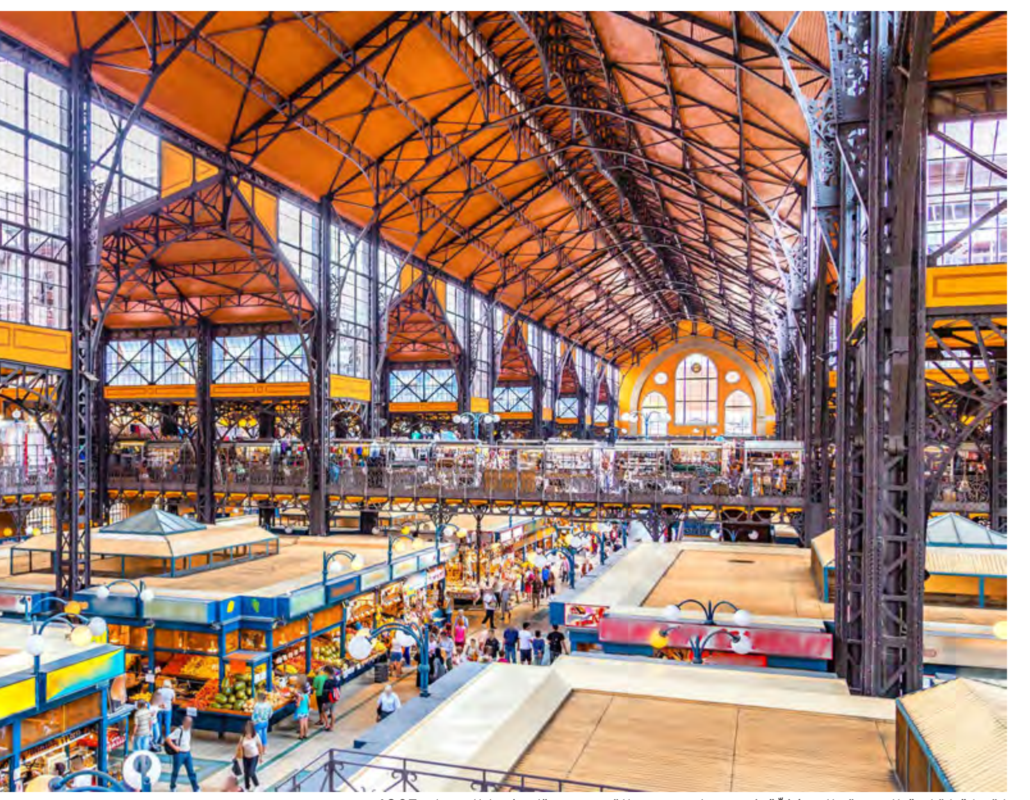
بودابست في يوم شتائي

## زيارة قاعة السوق المركزيّة لا تفوّت

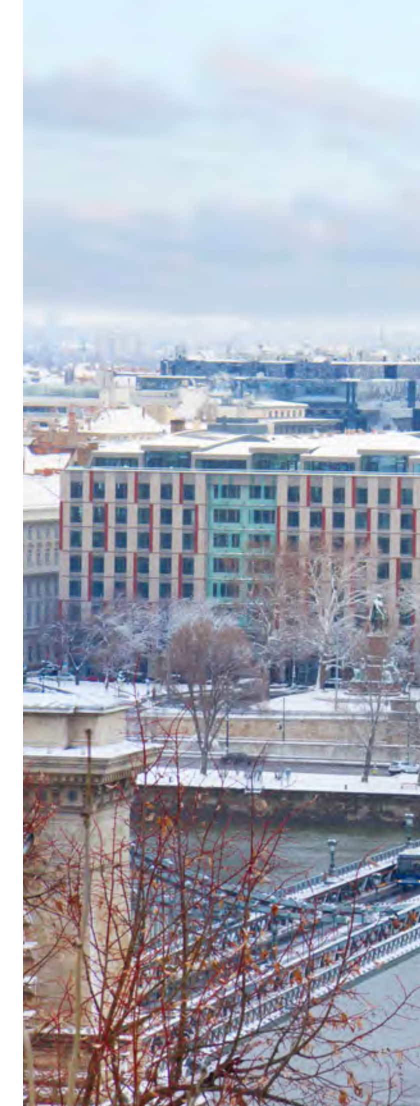
لا تفوّت زيارة قاعة السوق المركزيّة في بودابست، والتي يرجع تاريخها إلى عام 1897؛ هي تشغل مساحةً تزيد على 10 آلاف متر مربع، وتحظى بشعبيّة بين المحلّيين كما السائحين، حيث يعرض البائعون هناك المنتجات الطازجة والمواد الغذائيّة والسلع المختلفة. في حين أن أيام السبت هي بطبيعة الحال أكثر الأيام ازدحاماً في السوق التي تقفل أبوابها أيام الأحد، يمكن قضاء الوقت فيها خلال أيام الأسبوع لتجنّب الجلبة.

## المتحف الأكبر في المجر

يشابه بناء «المتحف الوطني المجري» معبداً يونانيّاً قديماً ضخماً، علماً أن المتحف المذكور كان في يوم من الأيام مركزًا لثورة عام 1848 ضد آل هابسبورغ، فقد عرف حضور المتمرّدين، وتجمهرهم على سلالمه. هو أكبر متحف في البلاد؛ يضم مجموعة واسعة من الاكتشافات الأثريّة الممتدة تواريخها من عصور ما قبل التاريخ إلى الحقبة الشيوعيّة.



لقطة لقاعة السوق المركزيّة في بودابست، والتي يرجع تاريخها إلى عام 1897



## التنزه على كورنيش نهر الدانوب

نهر الدانوب هو ثاني أطول نهر في أوروبا بعد نهر الفولغا في روسيا، وهو يتدفق في بودابست، من الشمال إلى الجنوب. تشتمل النشاطات السياحية المجانية المحبّبة في بودابست على التنزّه على طول ممشى نهر الدانوب، والمتعة بإطلالاته. على ضفاف نهر الدانوب، في الجانب الشمالي الشرقي، يقف النصب التذكاري، والأخير عبارة عن سلسلة من 60 زوجاً من الأحذية المنحوتة بالفولاذ، في تذكير بفظائع النازية، والتي عانت منها المجر خلال الحرب العالميّة الثانية.

## دار الأوبرا مثيرة للإعجاب

تثير دار الأوبرا المجريّة الإعجاب، من الداخل، حيث الأعمال الفنّية والمنحوتات الرائعة الموقّعة بأسماء فنّانين مرموقين في البلاد، وبالمقاعد القادرة على استيعاب 1261 شخصاً في القاعة التي تتخذ شكل حدوة الحصان، والمميّزة لناحية الصوت. تستضيف دار الأوبرا، منذ افتتاحها في عام 1884، الأحداث الثقافيّة في المدينة. دار الأوبرا المجرية موطن لأوركسترا بودابست الفلهارمونية والباليه الوطني المجري، الأمر الذي يحمّس على حضور أحد العروض هناك، علماً أن موسم حفلات الأوركسترا يمتدّ عادةً من سبتمبر إلى يونيو. أضف إلى ذلك، هناك الجولات التي تعرّف بالبناء الجذاب، وبتاريخه، كما بدواخله.



حلبة City Park Ice Rink

## 3 نشاطات شتويّة في بودابست

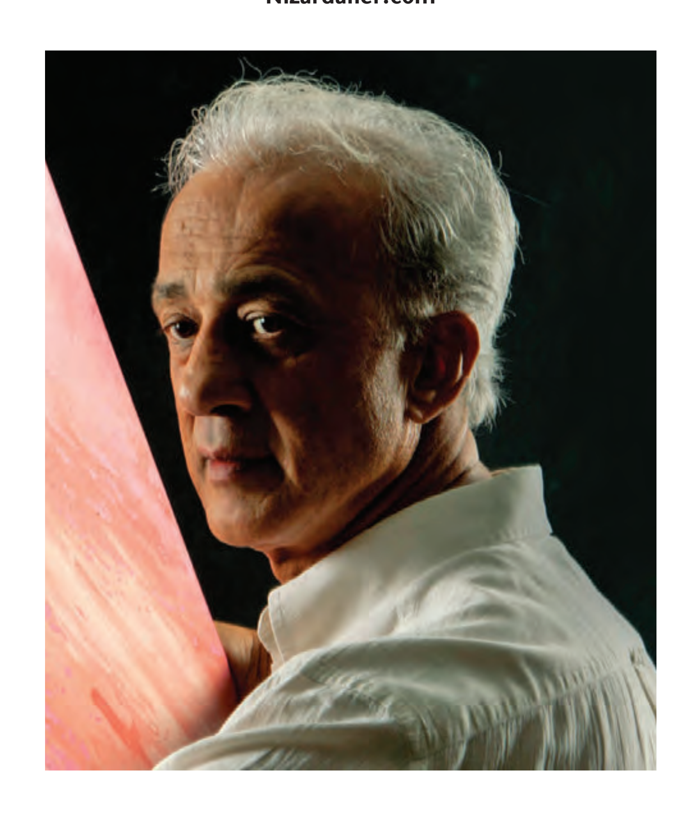
**1 تعدّ حلبة City Park Ice Rink الوجهة الأكثر شهرةً للتزلّج في بودابست، وتجاور قلعة «فاجدا هونياد»، وتفتتح أبوابها بين أواخر نوفمبر ومنتصف فبراير. يرجع تاريخ الحلبة الشهيرة إلى عام 1870، علماً أنّها واحدة من أقدم وأكبر حلبات التزلّج في أوروبا. أمّا في الصيف فتتحوّل إلى بحيرة مناسبة للتنزّه فيها بوساطة القوارب.**

**2 يجتاز نهر الدانوب أراض ممتدّة من ألمانيا إلى البحر الأسود.. بالطبع، تعدّ بودابست واحدة من المواقع الرئيسة للنهر، الذي تحلو الرحلة فيه، صيفاً وشتاءً. تمتدّ الرحلة إلى ساعات، وتسمح بمعاينة مبنى البرلمان وقلعة بودا وتمثال الحرّية وجزيرة «مارغريت» من النهر، وتمرّ بجزئي بودابست. ثمّة خيارات سياحيّة عدة تشتمل عليها الرحلة في النهر، فهي إمّا نهاريّة وإما ليليّة ومتضمّنة وجبة غداء أو عشاء مؤلف كل منهما من ثلاثة أطباق مع مشروبات أو هادفة إلى مشاهدة معالم المدينة حصراً.**

**3 لا يفوّت التسوّق في جادة «أندراسي» وشارع «فاشن»، مهما كان الوقت من العام، حيث تتعدّد «بوتيكات» العلامات الشهيرة، علماً أن جادة «أندراسي» مرغوبة في الشتاء، وهي تبهر بأضوائها الليليّة. أمّا شارع «فاشن» فقد تحوّل إلى نقطة جذب سياحيّة ضخمة بفضل التخفيضات.**

# تحرير الإنسان

الدكتور نزار ضاهر Dr . Nizar Daher
نقيب الفنانين التشكيليين اللبنانيين
Nizardaher.com



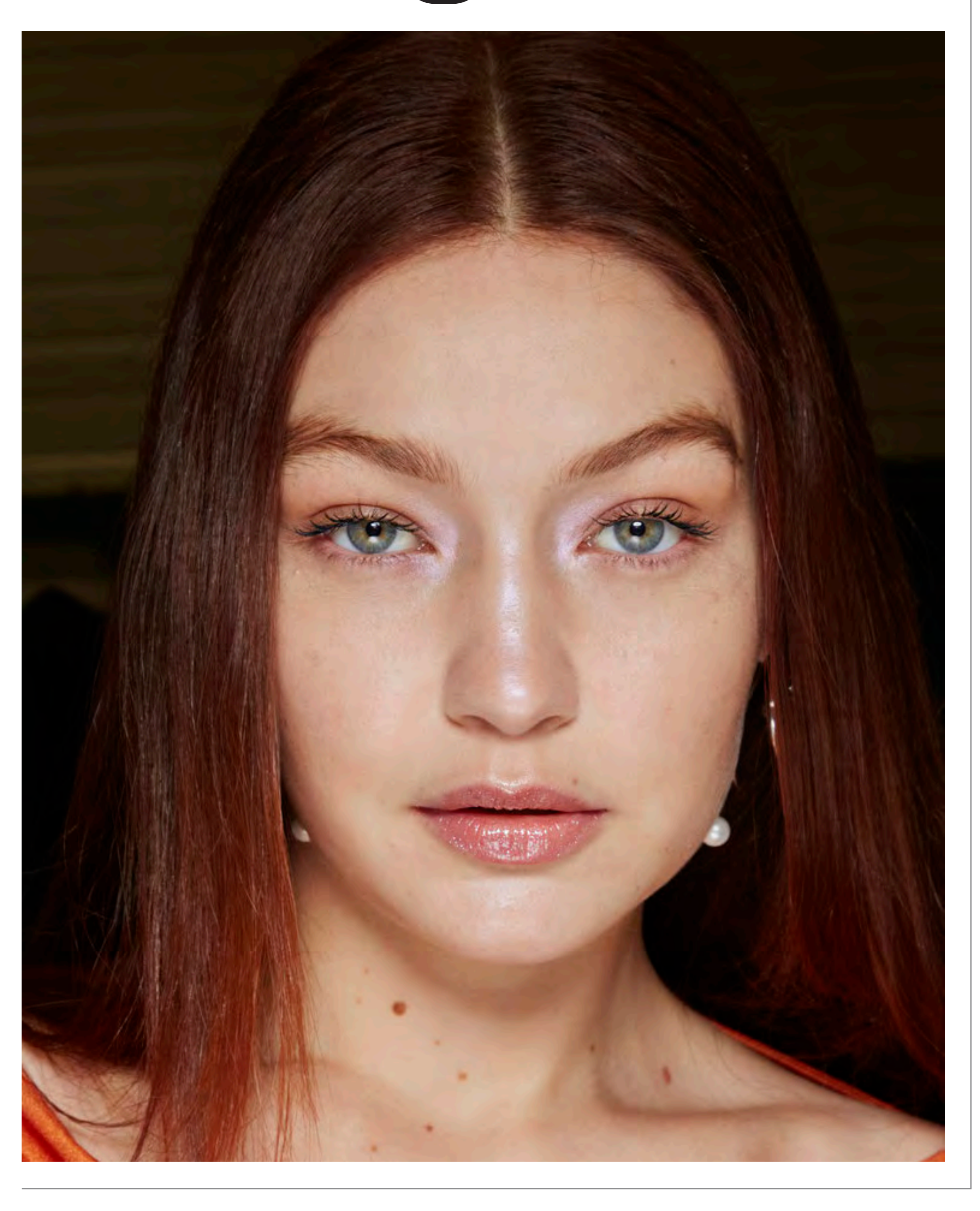
إن التعريف الأساسي للأميّة، كما ورد في معجم المعاني الجامع، يشير إلى عدم معرفة القراءة والكتابة، كما يمكن أيضاً أن يتمدّد هذا المفهوم ليطاول الغفلة أو الجهالة. هذا، وقد حاولت الدول القضاء على هذه الظاهرة التي كانت منتشرة بين سكانها، في حين أشارت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (الأونيسكو) إلى أن الأميّة ليست فقط عدم قدرة الفرد على القراءة والكتابة، بل أيضاً عدم قدرته على اكتساب المهارات اللازمة للمشاركة الكاملة في المجتمع، والتي لا بدّ منها من أجل الممارسات الفعّالة داخله.

كما يرتبط مفهوم الأمية، ووفقاً للأونيسكو أيضاً، بمسألة المواطنة والهويّة الثقافية والتنمية الاجتماعية والاقتصادية، وحقوق الإنسان والعدل، والحاجة إلى خلق مجتمع قادر على استحصال العلوم اللازمة؛ من أجل بقائه وتطوّره. لكن هذه الإضافات التي أوردتها منظمة الأونيسكو إلى المفهوم الأساسي قد لا تكون معروفة للكثيرين، أو على الأقل يقتصر تعريفهم للأمية على المفهوم الأساسي المبسّط. وهكذا فقد دأب بعض العلماء على استخدام مصطلحات أخرى، مثل: غير المتعلّمين، والقصد منها المجتمعات والأفراد ممن لا يعدّون القراءة والكتابة مسألة مهمّة، إضافة إلى مصطلح: ما قبل التعلّم تمييزاً للمجتمعات التي لم تظهر فيها علوم القراءة والكتابة.

وقد أدى التطور في مجال العلم والتكنولوجيا إلى ظهور مفاهيم جديدة تتجاوز المصطلح التقليدي للأمية إلى تعريف الأمي في بعض البلدان بأنه ذلك الشخص الذي لا يجيد استعمال أجهزة التكنولوجيا، والذي تغيب لديه المعارف اللازمة للتعامل مع الآلات والمهارات الأساسية والأجهزة والمخترعات الحديثة وفي مقدّمتها الكمبيوتر. كما أن هناك نوعاً من الأمية تُطلق عليه عبارة "أمية المتعلّمين"، وهو حال أولئك الحاصلين على شهادات تعليم علم، وحتى الذين حصّلوا شهادات جامعية، ولكنهم مع ذلك لا يجيدون قواعد القراءة والكتابة الصحيحتين.

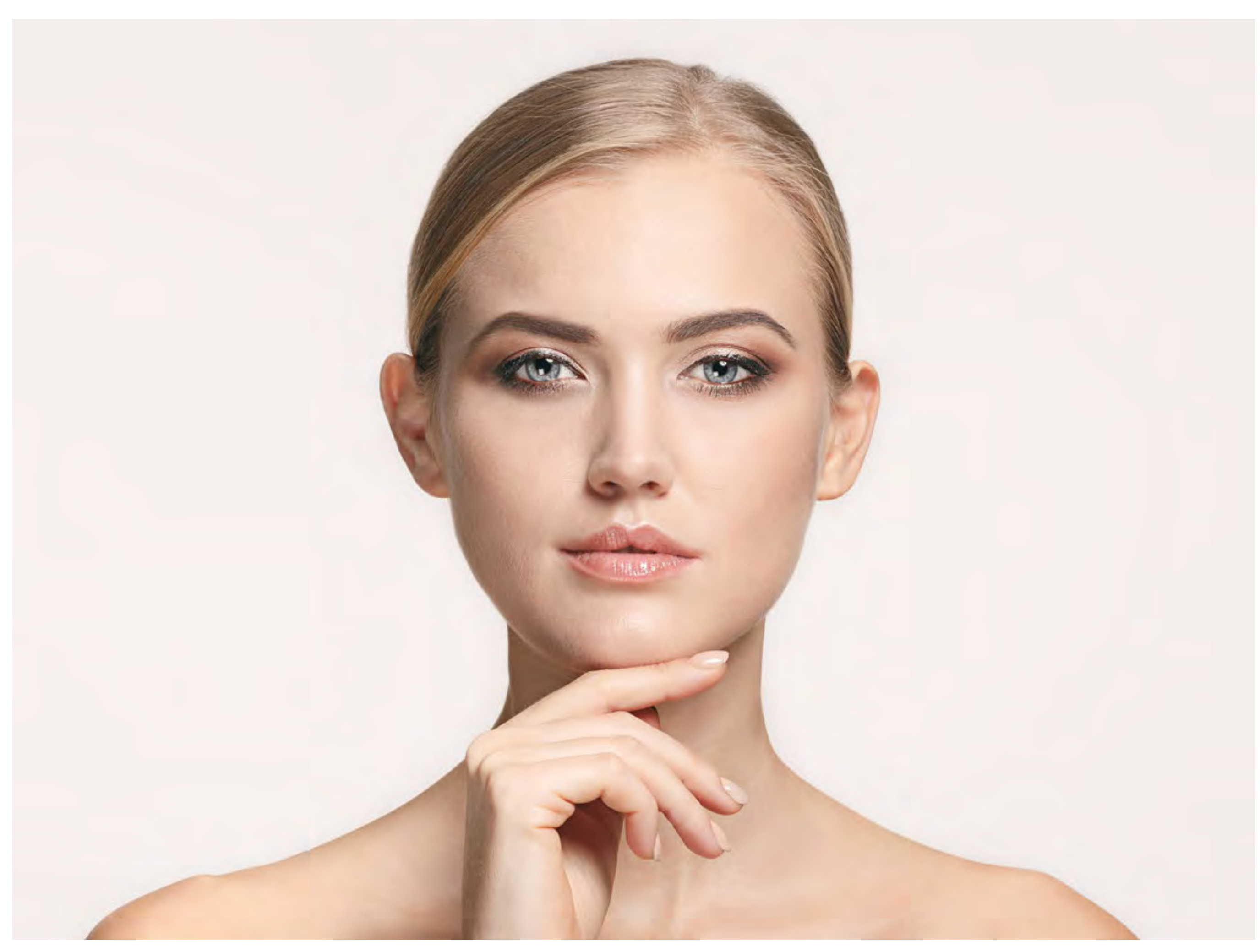
إلى ذلك، ظهر مصطلح: "التعليم غير النظامي" والذي يقصد به أي نشاط تعليمي منهجي يجري خارج إطار التعليم النظامي، بغرض تقديم أنواع مختلفة من التعليم لمجموعات خاصة من السكان الكبار منهم والصغار، وهذا يختلف عن مصطلح "محو الأمية الاجتماعية" أو الأبجدية كما هو الشائع ويقصد به برامج تعليمية تكون وسيلة لتحقيق قدر أكبر من إجادة الكلمة المكتوبة، وهي ليست مجرد عملية تعلم مهارات القراءة والكتابة والحساب فقط، بل هي عملية تسهم في تحرير الإنسان من التخلف والعمل من أجل تنميته. كما تهدف إلى تهيئة الظروف الملائمة للفرد؛ لكي يكتسب الوعي بحقوقه وتنمية مجتمعه.

# BEAUTY
REPORT
# جمال



# DERMAPEN & HYDRAFACIAL

## الديرمابن أو الهايدرافايشل لبشرة نضرة وشابة



تواجه المرأة العصرية الكثير من التحديات التي تؤثر علي صحة وجمال بشرتها. ولحسن الحظ، ثمّة تقنيات وأجهزة مبتكرة يمكن استخدامها لمحاربة الشيخوخة المبكرة الناتجة عن العوامل البيئية الصعبة والإرهاق، ولعلّ أبرزها تقنيتي الديرمابن والهايدرافايشل. في الآتي، تطلعنا اختصاصية الأمراض الجلدية والتناسلية والتجميل والليزر، الدكتورة نورا صالح، حول خصائص وميزات كل من الديرمابن والهايدرافايشل، لاستعادة جمال البشرة وشبابها.

بيروت | زينة حاموش **Zeina Hamouche**


الدكتورة نورا صالح

## خصائص الديرمابن

الديرمابن Dermapen micro Needling، هو جهاز صغير يشبه القلم، يحتوي في رأسه على مجموعة من الإبر المجهرية، يتم وخزها في الطبقة السطحية للجلد بعد التخدير الموضعي. بدأت هذه التقنية بما يعرف بالديرمارولر، ثم تطورت في الأجهزة لتجمع بين الإبر المجهرية والموجات فوق الصوتية الحرارية، التي تحفّز عملية التمثيل الغذائي الخلوي، وتحسين الدورة الدموية. وبالتالي، زيادة إنتاج الأنسجة وشد الطبقة السطحية من الجلد، وذلك عن طريق الحرارة. تُعتبر تقنية الديرمابن من التقنيات الآمنة والفعالة لعلاج مشكلات جلدية عدّة، وذلك بسبب زيادة عمق الإبر وعددها، ودمج خروجها مع موجات الريديوفريكوينسي الحرارية، للحصول على أفضل النتائج. يمكن كذلك تعزيز عمل تقنية ديرمابن، وذلك من خلال دمجها مع طرق علاجية أخرى، كدمج جلسات الإبر المجهرية مع البلازما، أو محفزات النمو المختلفة، كاستخدام سيروم معزّز غني بالفيتامينات والمعادن الأساسية التي تغذي البشرة، حيث تكون المسام مفتوحة، كي تتغلغل كافة العناصر داخل الطبقات العميقة من الجلد، ويتم امتصاصها بشكل أفضل خلال تطبيق الديرمابن.

## ما عدد الجلسات الموصى بها؟

لتحقيق النتيجة المرضية، يفضل تطبيق حوالي 3 جلسات متتالية من الديرمابن، على أن يفصل بين الجلسات 4 أسابيع، ويوصى بتكرار الجلسات كل عام.

## متى تظهر نتائج الديرمابن؟

تبدأ النتائج بالظهور بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع بعد الإجراء، وهي المدة التي يحتاجها الجلد لبناء أنسجة صحية جديدة.

## الآثار الجانبية للديرمابن؟

عادةً، لا تُسبب تقنية الديرمابن أي مضاعفات، وطبعاً هذا يعتمد إلى حد كبير على خبرة الطبيب. أما الأعراض الجانبية فتقتصر على بعض الاحمرار في البشرة مصحوباً ببعض الألم، سرعان ما يختفي بعد ساعات قليلة.

## أي فئات عمرية مستهدفة؟

يمكن الخضوع لجلسات الديرمابن بعد سن الثامنة عشرة، ولكن يفضل تطبيق هذا العلاج بعد سن الـ 25 عاماً؛ حيث يبدأ الجلد بفقدان الأنسجة وظهور علامات تقدم العمر.

## فوائد الديرمابن

يهدف جهاز ديرمابن إلى شد الجلد وتجديد شبابه، وذلك من خلال تعزيز إنتاج الكولاجين والإيلاستين تحت الجلد. بالإضافة إلى تضييق المسام الواسعة، وعلاج ترهل الجلد البسيط، والحدّ من التجاعيد الرفيعة، وعلاج أنواع الندبات المختلفة، والحدّ من السليولايت، وعلاج تساقط الشعر وتحفيز إنبات البصيلات.

## خصائص الهيدرافيشيال

الهيدرافيشيال، هو علاج تجميلي غير جراحي، يعمل على إزالة خلايا الجلد الميتة، وتقشير البشرة وترطيبها، فضلاً عن تغذيتها بالسيروم والعوامل المرطبة، مثل مضادات الأكسدة، والعوامل المضادة للشيخوخة. وبالتالي، ترطيب البشرة وجعلها أكثر نعومة. يرتكز على ترددات الراديو المتقدمة لتحفيز الكولاجين، وتحسين الدورة الدموية باستخدام جهاز محمول باليد يسمى هيدرابيل. يحتوي الجهاز على جزء شفط لولبي يدور، ما يخلق تأثير دوامة، فيسهّل عملية إزالة كل الأوساخ والشوائب من بشرتك.

## كيفية الإجراء

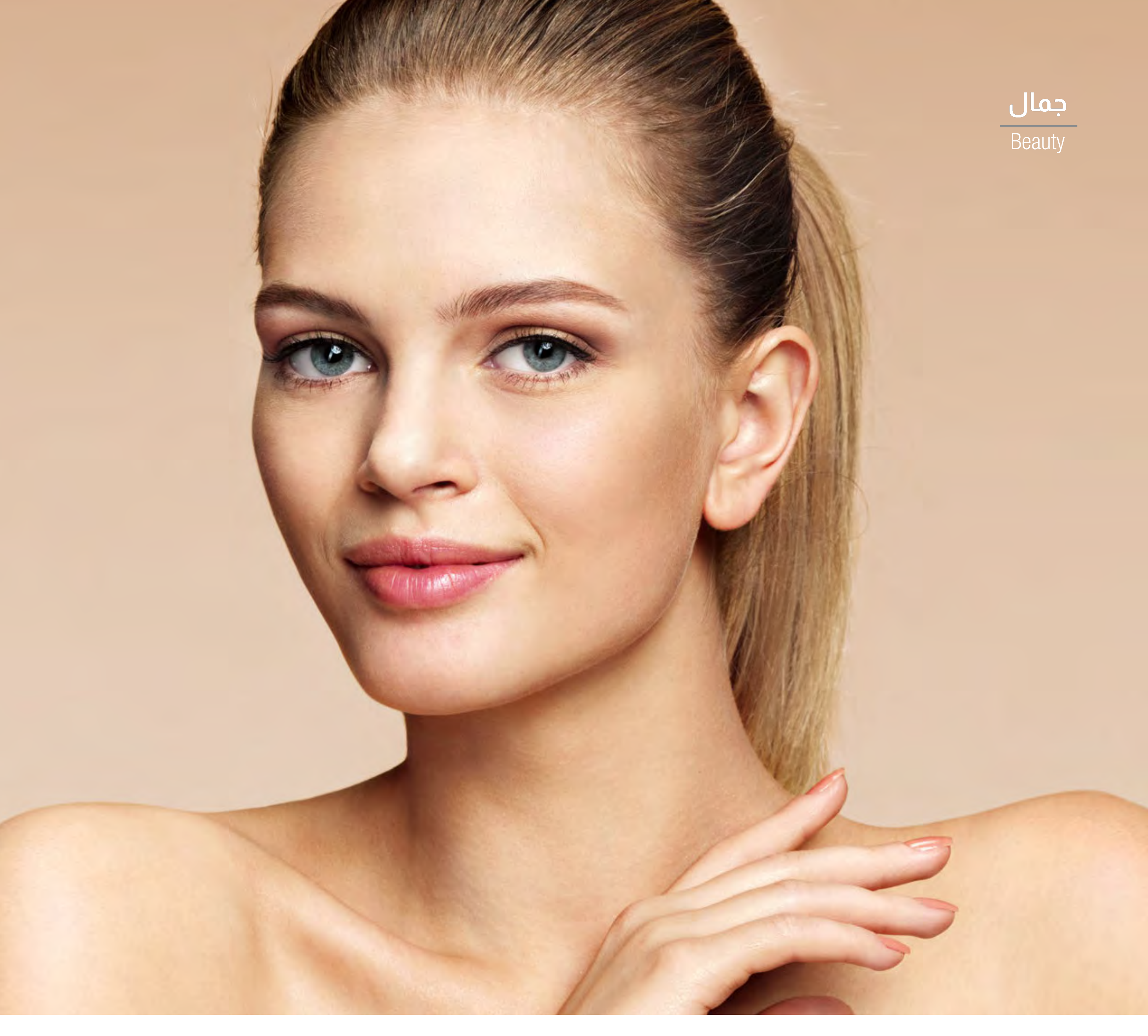
أثناء الجلسة، يقوم أخصائي التجميل بتحريك طرف الجهاز على وجهك، مع تطبيق مستويات مختلفة من الضغط. يتطلب هذا الإجراء 4 خطوات أساسية، وهي: تنظيف البشرة، شفط جميع الدهون وخلايا الجلد الميتة، ثم التقشير الخفيف، وأخيراً إضافة سيروم لتعزيز نضارة البشرة.

## عدد جلسات الهيدرافيشيال الموصى بها؟

عادةً، جلسة واحدة شهرياً تعد كافية لتحقيق النتائج المرجوة، على عكس تقنية الديرمابن. وتوصي الدكتورة نورا بعدم الخضوع لجلسة الهيدرافيشيال للواتي يعانين من المشكلات الجلدية، مثل الإكزيما أو الحبوب الملتهبة. والحرص على تفادي مقشرات فيتامين A أو مقشرات أحماض الفواكه لمدة يومين على الأقل قبل وبعد الإجراء. وكذلك تجنب جلسات الليزر بأنواعها بفاصل أسبوعين، والتعرّض للحرارة الشديدة أو البخار بعد الإجراء. مع مراعاة تطبيق واقٍ شمسي مناسب لنوع بشرتك.

## فوائد الهيدرافيشيال للبشرة

يمتاز الهيدرافيشيال بنتائجه الفورية، ويتناسب مع جميع أنواع البشرة، سواء كانت حساسة أو جافة أو دهنية. ومن فوائده: تنظيف البشرة من الشوائب وإزالة الخلايا الميتة، وترطيب البشرة ومدها بالعديد من مضادات الأكسدة، وتوفير التغذية الأساسية للبشرة، وتقليل ظهورالتجاعيد والخطوط الرفيعة، وعلاج البقع الداكنة وفرط التصبغ، وتوحيد لون البشرة، وتحفيز الجهاز الليمفاوي وتعزيز الدورة الدموية.



# TRANEXAMIC ACID

## حمض الترانيكساميك لبشرة مشرقة دائماً

ذاع صيـت حمـض الترانيكســاميك Tranexamic Acid مؤخراً في مجال الطب التجميلـي، كأحدث العلاجات التي تُعنى بصحة البشـرة، نظراً لخصائصه الفعالة في عـلاج البقع الداكنة وفرط التصبغ. وهذا ما جعله من أحدث صيحات العناية بالبشرة. فما هو حمض الترانيكساميك، فوائده واستخداماته؟ تكشفها الاختصاصية في طب الجلدية والتجميل والليزر، والعضو في الجمعية الأميركية لطب التجميل، الدكتورة شيرين رحال.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

## حمض الترانيكساميك

يُطلق على حمض الترانيكساميك Tranexamic acid اسم TA في المجتمع الطبي، هو مشابه اصطناعي لحمض الأميني الليسين. وغالباً ما يستخدم للمساعدة في عدم تجلط الدم ومنع النزيف، كما تشرح الدكتورة شيرين، فإن حمض الترانيكساميك يثبط البلازمينوجين (وهو بروتين يذيب جلطات الدم المفيدة (التي تمنع النزيف. لهذا السبب غالباً ما يوصف لعلاج النزيف ونزيف الحيض الغزير. ويؤخذ إما عن طريق الفم أو الحقن في الوريد. تمّ اكتشاف حمض الترانيكساميك في عام 1962 من قِبل أوتاكو أوكاموتو، وهو مدرج في قائمة الأدوية الأساسية لمنظمة الصحة العالمية. ومع مرور الوقت اكتشف أطباء التجميل مدى فعاليته في تعزيز صحة ونضارة البشرة، فتم إدراجه كمكوّن رئيسي في معظم مستحضرات العناية بالبشرة.

**فوائده**

يُزعم أن حمض الترانيكساميك (TXA) له تأثيرات تبييض خاصة لفرط التصبغ الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية التي تحفز إنتاج الميلانين، مما يسبب الكلف والبقع الداكنة. وعندما يتم تقليب حمض الترانيكساميك، يمكن أن يمنع تكون الميلانين المستحدث بالأشعة فوق البنفسجية عن طريق منع التفاعل بين الخلايا الكيراتينية (المعروفة أيضاً بخلايا الجلد) والخلايا الصباغية (وهي الخلايا المنتجة للميلانين). بغض النظر عن لون بشرتك أو مخاوفك، فإن هذا المكوّن سيستهدف فرط التصبغ والكلف بلطف وفعالية، وقد يساعد أيضاً على تخفيف النمش وبالتالي، توحيد لون البشرة وجعلها متجانسة بشكل جذاب. ويمكن أيضاً استخدامه لتفتيح مناطق أخرى في الجسم بما في ذلك المناطق الحساسة.

**طريقة الاستخدام**

على غرار الأحماض الأخرى المعزّزة للبشرة، يُمكن إدراج حمض الترانيكساميك في روتين العناية ببشرتك من خلال تطبيق كريم يحتوي بتركيبته على الترانيكساميك مرتين في اليوم، صباحاً ومساءً على أن يتم تطبيقه بعد تنظيف الوجه بالتونر وقبل وضع كريم الترطيب والواقي الشمسي. كما ويُمكن تطبيقه كحقن موضعي، إذ يلعب حمض الترانيكساميك بشكل فعّال أكثر، بخاصّة إذا تم دمجه مع مكونات أخرى في عملية تفتيح لون البشرة. لذا، تنصح الدكتورة شيرين في كثير من الأحيان بدمجه أثناء الحقن مع مواد مضاءة أخرى، كفيتامين C أو الجلوتاثيون أو حمض الهيالورونيك للحصول على أفضل النتائج وتعزيز نضارة البشرة. ولتحقيق أفضل النتائج، تنصح الدكتورة شيرين بتطبيق حقن الترانيكساميك من 4 الى 6 جلسات على أن يفصل بينها 10 أيام على الأقل. مع مراعاة تطبيق كريم عناية يومي يحتوي على أحماض مرطبة للبشرة ليلاً بعد الحقن كفيتامين C أو نياسيناميد أو حمض الكوجيك، وأيضاً تطبيق كريم واقٍ من الشمس صباحاً.

**هل من آثار جانبية؟**

لا توجد أي آثار جانبية مسجلة جراء استخدام حمض الترانيكساميك موضعياً. ولكن، قد تظهر الآثار الجانبية فقط عند استخدام حمض الترانيكساميك كعلاج عن طريق الفم. وهو آمن للاستخدام لجميع أنواع البشرة وألوانها. بالإضافة إلى ذلك، يقلل حمض الترانيكساميك من حساسية الجلد للأشعة فوق البنفسجية - ولهذا السبب يحظى هذا المكوّن بشعبية واسعة.



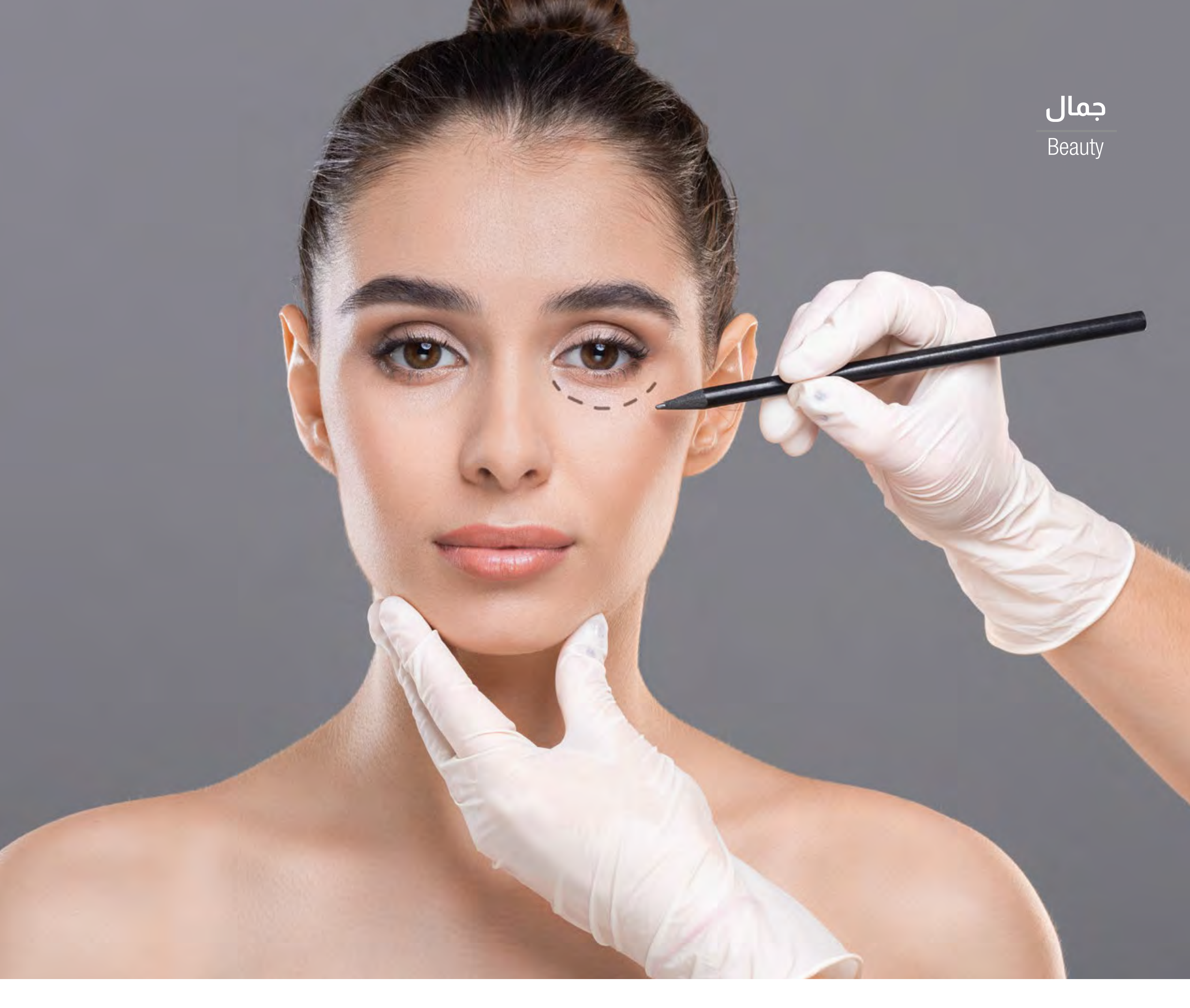

## اخترنا لك:

**1** مصل يجمع بين حمض الجليكوليك وحمض الترانيكساميك لعلاج فرط التصبغ: جليكوليك بي 5 10% بيور جليكوليك أسيد سيروم من لا روش بوزيه La Roche-Posay, Glycolic B5 10% Pure Glycolic Acid Serum.

**2** قناع ليلي غني بحمض الترانيكساميك لعلاج فرط التصبغ والبقع الداكنة: ترانيكساميك أسيد نايت تريتمنت من ذا إينكي ليست The Inkey List, Tranexamic Acid Night Treatment.

**3** مُركّز يومي ثلاثي أحماض التفتيح يعالج البقع الداكنة العنيدة: سكينكير دارك سبوت نو مور من دكتور براندت Dr. Brandt, Skincare Dark Spots No More.

**4** مصل يخفف البقع البنية العنيدة وندبات حب الشباب: ديسكولورايشن ديفانس مالتي-فايز سيروم من سكينسوتيكالز Skinceuticals, Discoloration Defense Multi-Phase Serum.



# DARK CIRCLES TREATMENTS

## تقنيات تجميلية لعلاج الهالات... هل هي آمنة؟

مع التطور في الطب التجميلي، انتشرت تقنيات تجميلية غير جراحية لتقدّم نتائج فعالة في محاربة علامات التقدّم في السـن، والتغلّب على مشكلة الهالات السوداء التي تثقل العينين وتجعلهما تبدوان متعبتين ومرهقتين. فما هي تلك التقنيات التجميلية، وهل هي آمنة؟

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche

## الكاربوكسي ثيرابي

ثمّة فوائد عديدة لاستخدام تقنية كاربوكسي ثيرابي Carboxy Therapy، التي تترك أثراً ايجابياً على المظهر الخارجي للبشرة وانطباعاً أصغر عن السن، وخاصة لعلاجها الهالات السوداء حول العينين، فضلاً عن أهميتها في شدّ الجلد المترهّل وإعادة البريق للبشرة المحيطة بالعينين. يطبق هذا الإجراء باستخدام إبر رفيعة ودقيقة يتم حقنها بالبشرة والأوعية الدموية بثاني أوكسيد الكربون وهو غاز طبيعي لا يسبّب أي مضاعفات أو آثار جانبية على البشرة، حيث ينتشر غاز أوكسيد الكاربون بسرعة في الجلد فينتج عنه توسّع في الأوعية الدموية المتواجدة في طبقة الأدمة من الجلد. كما ينتج عن هذه التوسعة في الأوعية الدموية تدفق كبير في الدم المحمّل بالأوكسجين إلى المناطق التي تمّ حقنها، ما يعزّز قدرة الجسم على تجديد أنسجة البشرة وتحفيز إنتاج الكولاجين. يحتاج العلاج من 4 الى 6 جلسات، وفي المتوسط يتمّ الخضوع إلى 6 جلسات دفعة واحدة تجرى كل أسبوع أو أسبوعين حسب الحالة المراد علاجها. تستغرق كل جلسة بين 15 و30 دقيقة. أما بالنسبة لنتائجها فتبدأ بالظهور مع الجلسة الأولى، ولكن التحسّن الملموس والطويل الأمد يكون بعد نهاية الجلسات، على أن يتم مراعاة الخطوات الوقائية التي يقدّمها لكِ الطبيب المتخصص؛ تفادياً لعدم ظهور الهالات السوداء. لحسن الحظ، تقتصر الآثار الجانبية فقط على ظهور بعض الكدمات والإحمرار جرّاء الحقن، ولكن سرعان ما تختفي في غضون أيام معدودة.

## الليزر

تعتبر تقنية الليزر من أفضل التقنيات التي يمكن استخدامها لعلاج الهالات السوداء تحت العينين، نظراً لقدرتها العالية على استهداف الخلايا الدهنية تحت العينين، وإزالة الشوائب التي تتخلل هذه الدهون وتسبب المظهر الداكن تحت العينين. فضلاً، عن تجديد خلايا الجلد وتعزيز إنتاج الكولاجين، وبالتالي اخفاء الهالات السوداء. بعد التخدير الموضعي، يقوم الطبيب المختص في وضع مادة لتقشير الجلد مع مواد مرطبة للتخلص من الجلد الميت حول العينين، وترطيبها جيداً. ثم، يتم تمرير شعاع ليزر فوق الطبقة السطحية والطبقة الأسفل للجلد بطول موجي معين وفق تصبّغ المنطقة. يعمل الليزر على ظهور خلايا جديدة في البشرة فاتحة اللون وأكثر نضارة، كما أنه يساعد على التخلّص من الخطوط الدقيقة تحت العينين.

عادةً، قد لا تحتاج السيدة لأكثر من 3 جلسات، بينما تحتاج حالات أخرى إلى جلسات أكثر وهو ما يتم تحديده وفقاً لحجم المشكلة وعمقها. أما نتائجها فتظهر بشكل تدريجي، ويمكن تحقيق النتيجة المرجوة في جلستين فقط. وبعد الانتهاء من الجلسات لا بد من الحصول على راحة لمدة يومين أو ثلاثة والابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس بخاصة في الأسبوع الأول من الإجراء.

يعدّ الليزر من التقنيات الآمنة جداً، ونادراً ما يصاحب العلاج احمرار طفيف يختفي بعد العلاج سريعاً.

## التقشير الكيميائي

يعتبر من أكثر العلاجات التجميلية غير الجراحية التي تعالج الهالات السوداء، بخاصة عند تطبيقها كجزء من برنامج متكامل متخصص في علاج الهالات السوداء. يساعد التقشير الكيميائي على تفتيح التصبغ الداكن تحت العينين وتحسين مظهرها العام.



يرتكز التقشير الكيميائي الطفيف على تقشير الطبقات الخارجية للجلد وتجديد خلايا البشرة، من خلال تطبيق ضمادات تحتوي على أحماض معينة كحمض الجليكوليك والريتينويك أو الهيدروكينون على المنطقة المراد تقشيرها، وتترك لفترة معينة، ثم، تزال ويبدأ الجلد في تقشير نفسه ذاتياً. بعدها، يضع الطبيب المختص كمادات باردة لتفادي تهيّج الجلد. يتميز هذا النوع من التقشير بأنه لا يحتاج إلى مخدر موضعي لأنه لا يسبّب الألم. قد تحتاج السيدة الى 3 جلسات كحد أقصى لتحقيق النتيجة المرجوة. علماً أن النتيجة تبدأ بالظهور بعد الجلسة الأولى.

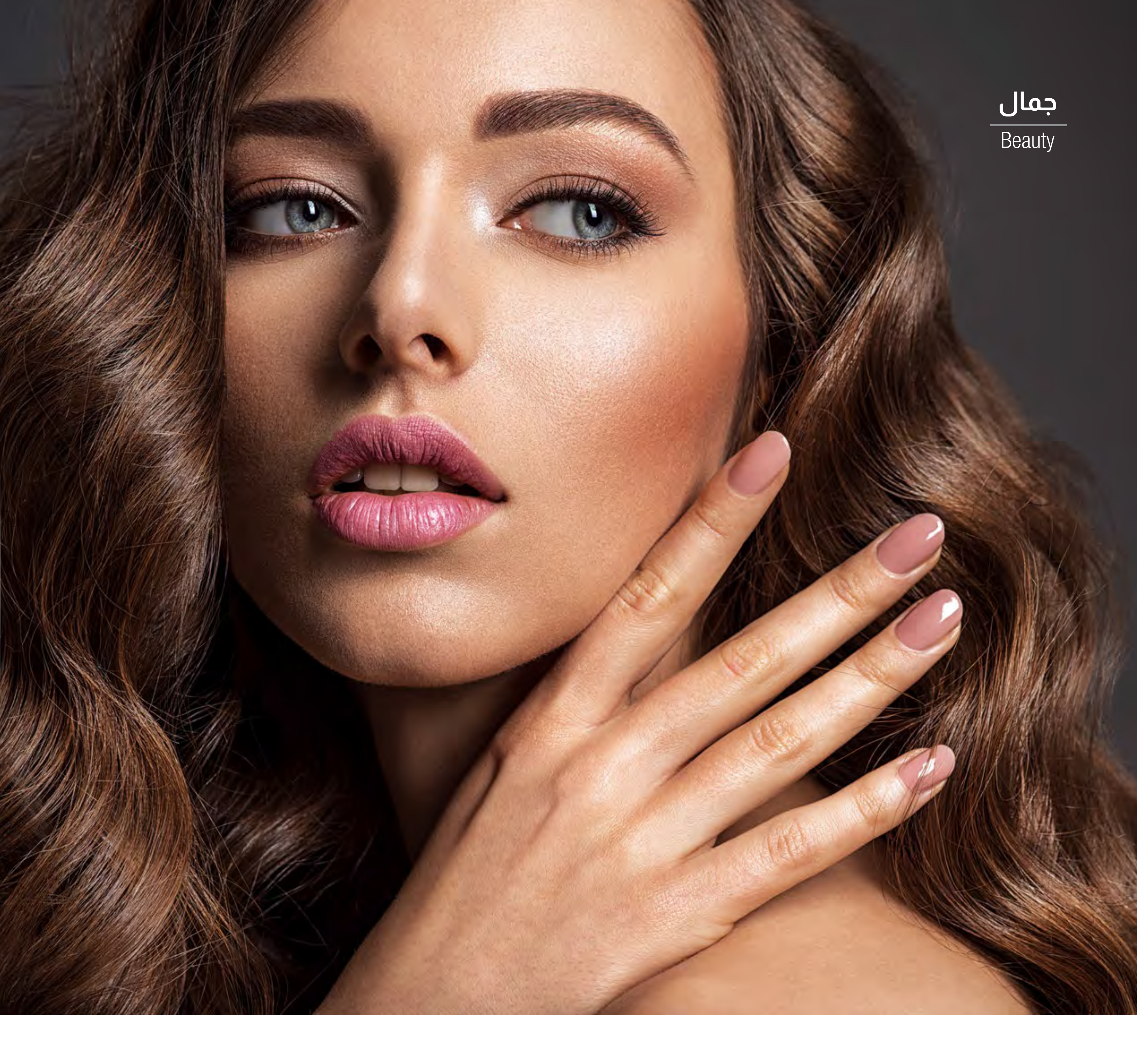
تختلف الآثار الجانبية للتقشير وفق نوع الأخير، حيث هنالك التقشير الكيميائي الطفيف، والمتوسط والعميق. لذلك، التقشير الخفيف تنحصر آثاره الجانبية على حدوث بعض الاحمرار.

## حقن البلازما

تُعتبر من أشهر التقنيات في الطب التجميلي لتعزيز نضارة البشرة، بما في ذلك علاج فرط التصبّغ، وبالتالي تفتيح منطقة تحت العينين واخفاء الهالات السوداء.

يعتمد العلاج على أخذ عينة من دم المريض نفسه، وتخضع لعملية فصل من خلال جهاز الطرد المركزي، للحصول على صفائح البلازما مليئة بالفيتامينات والكولاجين الطبيعي وغيرها من المغذيات، ومن ثم يتم حقنها تحت العينين على جلسة واحدة أو عدة جلسات وفق ما يحدده الطبيب المختص. غالباً ما تبدأ الهالات السوداء بالاختفاء بشكل فوري بعد عملية الحقن.

تعتبر حقن البلازما من أكثر التقنيات التجميلية أماناً، حيث تؤخذ من دم المريض نفسه، مما يقلل حدوث تلوث أو مضاعفات عند الإجراء. وقد تظهر بعض علامات الاحمرار بسبب الحقن المتكرر.



# CRACKED NAILS

## تشقق الأظافر: أسباب وعلاجات وسبل حماية

قـد تكون حالة أظافرك مجرد انعـكاس لعاداتك اليومية العادية، كمـا يمكن أن تكون دالّة على مشكلة صحية معيّنة قد تعانين منها. في ما يلي، نستطلع ما الذي يمكن أن تقوله عن صحتك وعاداتك أظافرك المتشقّقة أو الهشة، وأي علاج يمكن أن يفيدك.

بيروت | ميرنا عبّاس Mirna Abbas

## أسباب شائعة وحلول مناسبة

**الشيخوخة**

مع تقدم الشخص في العمر، تصبح أظافر الأصابع أرق وأكثر عرضة للتشقق. على الرغم من أنه لا يمكنك إعادة عقارب الساعة إلى الوراء، إلا أنه يمكنك العناية بأظافرك بشكل أفضل. قبل النوم، ضعي كريم اليوريا أو الزيت المعدني على أظافرك وبشرتك، ثم ارتدي قفازات قطنية. خلال النهار، ضعي اللوشن بعد غسل يديك أو الاستحمام.

**التعرض المتكرر للماء**

إذا كنت تقومين بعملك المنزلي أو بأمور تتطلب منك غسل يديك بشكل متكرر أو غمر يديك في الماء، فقد تكونين أكثر عرضة لخطر تشقّق الأظافر. لا تنسي ارتداء القفازات لحماية يديك.

**كثرة عمليات تجميل الأظافر وإزالة طلاء الأظافر**

يمكن أن يؤدي استخدام مزيلات طلاء الأظافر التي تحتوي على الأسيتون إلى إضعاف الأظافر وجعلها عرضة للتكسر. لذلك من الأفضل استخدام مزيلات طلاء لا تحتوي على الأسيتون، وإذا كنت تستخدمين الجل في كثير من الأحيان، امنحي أظافرك فترة راحة من وقت لآخر للسماح لها بإعادة البناء.

**العدوى الفطرية**

إذا كان لديك تشققات أو إصابات في الجلد حول أظافرك، يمكن للفطريات أن تغزو الجلد وتؤدّي إلى العدوى. استشيري طبيبك في هذه الحالة. العلاجات المضادة للفطريات غالباً ما يتم وضعها على الأظافر مثل طلاء الأظافر. ومع ذلك، إذا استمر التشقق، فقد يصف الطبيب حبوباً مضادة للفطريات.

**نقص غذائي**

يستخدم الجسم العديد من العناصر الغذائية لنمو أظافر صحية. يعد نقص الحديد أحد أكثر أسباب نقص التغذية شيوعاً لتكسر وتشقق الأظافر. يحتاج الجسم أيضاً إلى البروتينات وفيتامينات B لبناء أظافر قوية وصحية.

**الصدفية**

يمكن أن تسبب الصدفية تغيرات في الأظافر تشمل تشققها. قد يعاني الأشخاص أيضًا من أعراض أخرى، مثل انقسام الظفر أو تكسرها. قد يشمل العلاج استخدام الأدوية الموضعية على الأظافر، أو تطبيق مراهم فيتامين D في بعض الأحيان، أو قد يوصي الطبيب بالعلاج بالضوء.

**اضطراب الغدة الدرقية**

الغدة الدرقية هي المسؤولة عن الحفاظ على التمثيل الغذائي للشخص بالإضافة إلى العديد من الوظائف لنمو الجلد والشعر والأظافر. يمكن أن يعاني الأشخاص المصابون بضعف الغدة الدرقية من مشاكل تشقق الأظافر، بما في ذلك الأظافر الجافة والهشة.

## أعراض ظاهرة

يمكن أن يحدث التشقق في أماكن مختلفة، مثل منتصف طرف الظفر أو عبر الظفر، حيث عادةً ما تكون الأظافر التي تتشقق أرق من المعتاد. قد تكون أيضاً هشة وتتقشر في البقع. في بعض الأحيان قد تشعرين الأظافر بأنها لينة أو تنثني بسهولة.

## متى تزورين الطبيب؟

يعتمد علاج الأظافر المتشققة على السبب الأساسي. إنما في معظم الأحيان، لا تتطلب الأظافر المتشققة مزيداً من العلاجات الطبية، ولكن مع ذلك تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية إذا لاحظت علامات معينة.

فإذا كان ظفرك مؤلماً جداً أو ظهرت عليه علامات العدوى، قد يكون الوقت قد حان لاستدعاء طبيبك. تشمل أعراض العدوى التورم أو الاحمرار أو سخونة الجلد عند لمسه.

إلى ذلك، تستغرق أظافرك وقتاً في النمو والإصلاح. ولكن إذا لم تشهدي تحسناً في غضون ستة إلى ثمانية أسابيع أو إذا كان التشقق يزداد سوءًا ، فتحدثي إلى طبيبك.

## لحماية أظافرك من التشقق

- تجنبي التعرض المطول للماء الساخن.
- ضعي مستحضرات مرطبّة، من كريمات وزيوت بالفيتامين E أو الفازلين على اليدين والأظافر بعد غسلها.
- قلّمي أظافرك بعد الاستحمام عندما تكون أكثر نعومة وأقل عرضة للتشقق.
- ابردي أظافرك في اتجاه واحد فقط باستخدام لوح صنفرة دقيق الحبيبات.
- امتنعي عن قضم أظافرك.
- استخدمي منتجات تقوية الأظافر لمنعها من التشقق.
- قد يعمل غسول اللانولين أو حمض ألفا هيدروكسي على تلطيف منطقة الظفر.
- ضعي طلاء الأظافر الشفاف لحماية الأظافر من التشقق.
- ابردي أي عوائق للأظافر أو حواف غير مستوية برفق حتى لا تؤدي إلى مزيد من التشققات.




## مستحضرات قد تحتاجينها:

**1** مقوٍّ للأظافر: هارد روك نيل هاردنر توب أند بايز كوت من ديبورا ليبمانDeborah Lippmann, Hard Rock Nail Hardener Top And Base Coat

**2** طلاء مغذٍّ للاظافر: بايز كوت أبريكوت من ديور Dior, Base Coat Abricot

**3** مقوٍّ للأظافر: لا لاك كوتور 98 بايز كوت من إيف سان لوران Yves Saint Laurent, La Laque Couture 98 Base Coat

# DRY SKIN MAKEUP

# مكياج خاص بالبشرة الجافة

إذا كانـت بشـرتك جافة، فأنت تعلمين مـدى صعوبة وضع المكياج عليها. فـي هذه الحالة، يميل المكيـاج إلـى الالتصـاق بالمناطق الجافة من الوجه، بـدلًا من أن يمتصها الجلد. سيسـاعد تحضير بشرتك واستخدام المنتجات المناسبة على وضع المكياج دون عناء، بحيث يبدو مكياجك خالياً من العيوب حتى عن قرب. فما هي الطرق الأنسب لتحقيق هدفك؟

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

## إعداد البشرة
ابدئي بدمج السيروم والمرطبات ورذاذ الوجه في روتينك، باستخدام مكونات مرطبة، مثل حمض الهيالورونيك أو الغلسرين. يفضل استخدام الأمصال والزيوت الجافة على البشرة قبل المرطبات، للمساعدة في تنشيطها وإعدادها قبل المكياج، كما يفضل رش الوجه برذاذ منعش قبل المرطب لإضافة الرطوبة.

## تقشير البشرة
إلى جانب إضافة منتجات العناية بالبشرة المرطبة إلى روتينك، يعدّ التقشير أحد أفضل الطرق للتخلص من تقشر الجلد. كما أنه يساعد في تحسين امتصاص المنتج الذي قد لا يحدث، لأنّ القشور وخلايا الجلد السطحية الميتة تمنع البشرة من امتصاصها. مفتاح تقشير البشرة الجافة هو استخدام مقشر كيميائي لطيف بدلاً من المقشرات الجسدية القاسية، مثل المقشر السائل الذي يجمع بين ثلاثة أحماض لطيفة ومقشرات لتنعيم ملمس البشرة وحتى توحيد لونها.

## تخطّي الأساس
بدلاً من وضع طبقة أساس بتغطية كاملة على أمل تغطية البقع الجافة، استخدمي تركيبة أخف مثل مرطب ملون أو كريم BB أو كريم CC حتى لا تبرزي التشققات أكثر. بالنسبة للبقع شديدة الجفاف، جربي تصحيح تلك المناطق بالكونسيلر لمزيد من التغطية. يمكنك تغطية البقع الجافة بكونسيلر مرطب بعد تجهيز الجلد بالعناية المناسبة بالبشرة. بعدها تأكدي من مكان البقعة وضعي الكونسيلر عليها بواسطة التربيت.

## تجنبي الفرك خلال تطبيق المكياج
عند وضع كريم الأساس، تأكدي من وضعه في اتجاه واحد عند استخدام فرشاة أو باستخدام تقنية الضغط بإسفنجة مكياج. لا ينصح في فرك الفرشاة حول الوجه (في اتجاهات مختلفة) لأن ذلك يمكن أن يسبب احتكاكاً بالجلد، مما قد يؤدي إلى تقشر الجلد بشكل أكبر.

## تجنبي الصيغ المتوهجة
ابحثي دائماً عن منتجات مكياج مرطبة، لكن كوني حذرة بشأن الصيغ التي تعزز التوهج. تأكدي من عدم وجود تركيبة بها جزيئات متوهجة، لأن ذلك يمكن أن يزيد من ظهور الجلد المتقشر. بدلاً من ذلك، ابحثي عن التركيبات التي تحافظ على البساطة وتعزز الترطيب لتوفر هذا التوهج الطبيعي المظهر.

## مكياج العيون
ضعي مكياج العيون كما تفعلين عادةً بكن لا تنسي وضع البرايمر المرطب قبل الظلال. يجب أن تلاحظي أنه مع وجود البرايمر في مكانه، يكون من الأسهل مزج ظلال العيون، ويجب أن ينساب قلم تحديد العيون بشكل أكثر سلاسة.

## أحمر الخدود
استخدمي أحمر الخدود السائل. إذا كانت مناطق الخدين وعظام الوجنتين عرضة للجفاف، مما يجعل أحمر الخدود يتلاشى، جربي التركيبة السائلة منه التي تؤمن طلة ناعمة وطويلة الدوام. ضعي نقطة منه على عظام وجنتيك ووزعيه بفرشاة أحمر الخدود في ربتات صغيرة.

## الهايلايتر
استخدمي هايلايتر سائلاً يمنح بشرتك مظهراً ندياً منتعشاً. ضعي منه قطرة على قمة كل وجنة، وربّتي عليها باستخدام إصبعك بشكل مائل على طول حافة عظم الوجنة. لن يؤدي استخدام الهايلايتر في الواقع إلى تقليل جفاف بشرتك، يمنحك مظهراً صحياً.

## أحمر الشفاه
خلال الوقت الذي تضعين فيه كريم الأساس وأحمر الخدود ومكياج العيون، قد تبدأ شفتاك بالجفاف أكثر. ضعي طبقة رقيقة من مرطب الشفاه، وانتظري لحظة حتى يتغلغل، ثم ضعي أحمر الشفاه. حاولي تجنب أحمر الشفاه غير اللامع ، أو أحمر الشفاه الذي يدوم طويلاً، لأن لهما تأثير تجفيف. إذا قررت استخدام أحمر شفاه غير لامع يترك شفتيك جافتين، ضعي القليل من الفازلين أو أحمر الشفاه على إصبعك، ثم ضعيه على شفتيك.

## جددي مكياجك طوال اليوم
افحصي مكياجك كل ساعتين. إذا لاحظت تقشر بشرتك أو ظهور بقع جافة، أزيلي أية قشور من الجلد الجاف. ثم استخدمي حركة التربيت لوضع نقطة من المرطب على كل رقعة جافة. يمنح المرطب بشرتك الرطوبة والتغذية اللتين تحتاجهما، كما أنه سيجعل مكياجك يبدو أقل جفافاً وتكتلاً.

## رذاذ الوجه هو المفتاح
أفضل نصيحة للحفاظ على مكياجك ناعماً خلال فصل الشتاء هي استخدام رذاذ منعش للمساعدة في تثبيت المكياج. يمكن استخدام البخاخ باستمرار طوال اليوم الحفاظ على نعومة مظهرك.

## لمحبات استخدام كريم الأساس اليك هذه النصائح:
**لسوء الحظ يمكن أن يبرز كريم الأساس البقع الجافة والمقشرة على وجهك. فكيف تختارينه؟**

برأي خبراء الجمال فإن العمل مع النساء ذوات البشرة الجافة، يتمثل في العثور على أسس تحتوي على مكونات مرطبة ومغذية، والتي لا تعمل فقط على تحسين الملمس واللون، ولكن أيضاً بتركيبة تمنح البشرة توهجاً صحياً ومشرقاً مثل حمض الهيالورونيك والمرطبات والمطريات، التي تجعل البشرة ناعمة ونضرة كما أن التركيبات السائلة والكريمية مرطبة وسهلة المزج، مما يمنحها تغطية حريرية أكثر سلاسة.

بالنسبة للنساء اللواتي لديهن بشرة أكثر جفافاً، فعليهن تجنب أي أسس سريعة الجفاف ولها لمسة نهائية غير لامعة. ويعتبر حمض الغليكوليك وحمض الساليسيليك رائعاً للبشرة المعرضة لحب الشباب والمسام المسدودة والرؤوس السوداء، ولكن (هذه المكونات في بعض الأسس) تفتقر إلى الرطوبة اللازمة لأنواع البشرة الجافة ويمكن أن تجعل بشرتك أكثر جفافاً.

بغض النظرعن مدى ترطيب كريم الأساس، على أصحاب البشرة الجافة تحضير البشرة باستخدام برايمر أو مرطب أو زيوت للوجه ما سيحدث فرقاً كبيراً في تطبيق كريم الأساس.




## Editors' Choices

## مستحضرات تفيد البشرة الجافة:

**1** بلسم الشفاه: بوي دو شانيل ليب بالم من شانيل Chanel, Boy De Chanel Lip Balm
**2** كريم الأساس: ديورسكين فورإيفر فلويد فاونديشن من ديور Dior, Diorskin Forever Fluid Foundation
**3** مستحضر الإشراق: واند هايلاينر من شارلوت تيلبوري Charlotte Tilbury, Wand Highlighter
**4** رذاذ الوجه: فايس ميست من كودالي Caudalie, Face Mist
**5** ظلال العيون: لايت غليتر شادو من آورغلاس Hourglass, Light Glitter Shadow
**6** أحمر الخدود: كريمي بلاش من نارس Nars Creamy Blush

# لا تقتربي كثيراً

د. سناء الجمل Sanaa Algamal
استشارية الصحة النفسية وتطوير الذات
sanaa_gamalj@yahoo.com



عندما نفكر في أكبر قيمة بالحياة، نجد أننا جميعاً نبحث عن الشعور بالأمان والاستقرار في علاقاتنا بالآخرين سواء كانت علاقات صداقة أو حب أو حتى زمالة بالعمل أو الدراسة، وفي سبيل ذلك نبذل أقصى ما بوسعنا، ونقدم لهم أفضل ما لدينا للحفاظ عليهم ولنشعر بشيء من الطمأنينة في علاقتنا بهم، وبرغم ذلك قد يتعرض الكثيرون منا للغدر أحياناً والفراق أحياناً، وقد يقابل البعض مشاعرنا القوية نحوهم بمنتهى اللامبالاة، ولا نجد منهم غير المشاعر السلبية التي تجعلنا في حالة توتر وقلق وعدم استقرار، ونتساءل ما هو الخطأ الذي وقعنا فيه؛ حتى يبتعد عنا الناس، فكري قليلاً في الأمر عندما يتمسك بك البائع؛ لتشتري بضاعته، تعتقدين أن بضاعته ليست جيدة، وأنه يحاول تسويقها ليس لجودتها، وإنما ليتخلص منها فتذهبين للبحث عن محل آخر أفضل منه من وجهة نظرك، هكذا هو الحال إذا شعر الناس في بداية علاقتهم بك بأنك تبذلين أقصى ما لديك لإرضائهم، وتبالغين في اهتمامك بهم، فذلك حتماً دليل على أن لديك عيباً معيناً تحاولين إخفاءه؛ لأن الاهتمام الزائد قد يترك انطباعاً بعدم ثقتك بنفسك، وبأنك تبذلين مجهوداً كبيراً؛ لتعوضي نقصاً لديك على الأقل من وجهة نظرهم، فالناس عموماً والرجال خاصة لا يقدرون قيمة الأشياء التي يصلون إليها بسهولة من دون أن يبذلوا جهداً؛ للحصول عليها، فإذا أعطيتِ الناس أفضل ما عندك بمنتهى السهولة، فسيرونه أقل كثيراً من قيمته الحقيقية، ومع الوقت سينتظرون منك أكثر وأفضل منه، بل وقد يجدونك فرصة مناسبة للاستغلال، وإذا لم تفعلي فسوف تصبحين مقصرة ولا تعرفين الواجب والأصول، بينما لو أعطيتهم بالتدريج وتبعاً لمكانتهم عندك، ولما يقدمونه لك في المقابل، فسيكونون ممتنين لكل ما تفعلينه لأجلهم ذلك هو فن العلاقات، وقد يعبر المثل الشعبي المصري "أبو بلاش كتر منه" ببساطة عن واقع الناس، فهم يتعاملون مع الشخص الذي يعطي بغير حساب، كما لو كان لعبة لها بطارية طويلة الأمد، يظل التعامل معها جيداً طالما البطارية لازالت تعمل، بينما لو فرغت شحنتها يتحول اهتمامهم وامتنانهم لها إلى إهمال وعدم اكتراث؛ لأنها لم تعد تعطيهم ما يرغبون به، أو ما كانوا يحصلون عليه من قبل بسهولة، فإذا أردت أن تحظي بعلاقة آمنة وجيدة فلا تعطي الآخرين أكثر من حقهم، ولا تكوني فرصة سهلة وسانحة لأحدهم طوال الوقت، وتعلمي في بداية أي علاقة ألا تنجرفي وراء مشاعرك، ولا تمنحي الآخرين كل ما لديك دفعة واحدة، بل تراجعي خطوتين للوراء لتري الصورة بوضوح، وبعدها تقدمي نحو الأشخاص بشكل تدريجي، اتركي دائماً مسافة آمنة بينك وبينهم؛ حتى لا تصطدمي بهم، اتركي فرصة لتدارك الأمر، ولكي يبقى الجميل في عينيك جميلاً لا تقتربي كثيراً.




# فيروس «كورونا» ومتحوّراته..
# هل اقتربت نهاية الكابوس؟

كلّما زاد انتشار أي فيروس، فالإصابات بالعدوى فيه، ارتفعت احتماليّة حدوث تغييرات (متحوّرات) فيه، لتعدّل اللقاحات في إطار التصدّي له. صحيح أن «سارس كوف 2» أو «كورونا» لا يشذّ عن ذلك، لكن الفيروس المذكور الذي أعلنته «منظّمة الصحّة العالميّة» جائحة في مارس 2019 لم يعتده جهاز المناعة بعد. فماذا نعرف عن متحوّره «أوميكرون» سريع الانتشار، والذي صنّفته «منظّمة الصحّة العالميّة» بأنّه «مثير للقلق»؟ وهل سينتهي كابوس الجائحة قريباً، مع زيادة نسب التلقيح في العالم؟
سؤالان حملتهما «سيدتي» إلى الأستاذ المساعد في «الجامعة الأميركيّة في بيروت»، والباحث في علم الفيروسات الدكتور حسن زراقط، وعادت بالآتي.

بيروت | نسرين حمود Nisrine Hammoud

## الدكتور حسن زراقط:
# العلماء باتوا شبه متأكّدين أن «كورونا» سيتحوّل إلى فيروس موسمي ينتشر في كلّ شتاء

حتّى كتابة هذه السطور، يُعرف عن المتحوّر «أوميكرون» شديد الانتشار أخيراً في دول العالم، الآتي:

- يُلاحظ أن المتحوّر «أوميكرون» أكثر انتشاراً، بالمقارنة مع المتحوّر «دلتا»، بخاصّة بين أفراد المنزل الواحد.
- يُلاحظ أن فترة حضانة المرض أقصر في حالة الـ«أوميكرون»، بالمقارنة مع أسلافه، ما يعني أن المصاب يصبح ناقلاً للعدوى بصورة أسرع. هذه الخاصيّة، مضافة إلى قدرة «أوميكرون» على التكاثر بكفاءة أعلى في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي تجعلان المتحوّر المذكور سريع الانتشار، الأمر الذي يفسّر تضاعف الحالات المصابة خلال فترة وجيزة.
- يبدو المتحوّر «أوميكرون» أقلّ حدّة، بالمقارنة مع المتحوّر «دلتا»، لسبب أساسي متمثّل في أن «أوميكرون» يصيب مجتمعات سبق أن تلقّى معظم أفرادها التلقيح، بخاصّة أولئك الأكثر تعرّضاً للإصابة بفيروس «كورونا»، ككبار السنّ والمصابين بالأمراض المزمنة.
- يُهاجم «أوميكرون» الجزء العلوي من الجهاز التنفّسي، بصورة تتجاوز الجهاز السفلي منه، حسب دراسات، الأمر الذي يجعل الإصابة به أقلّ حدّة. لكن لا يعني ما تقدّم أن المتحوّر «أوميكرون» لا يولّد إصابات خطرة.
- يفقد الناس الذين تلقّحوا اللقاح المضاد لفيروس «كورونا»، قبل 10 أسابيع فأكثر، الحماية من الإصابة بالمتحوّر «أوميكرون»، ولو أنّه يلاحظ أن إصابات الملقّحين بـ«أوميكرون» هي أقل حدّة، بالمقارنة مع غير الملقّحين، ما يعني أن اللقاح لايزال يوفّر حماية تمنع تدهور المرض. بالمقابل، هناك خطورة متعلّقة بالمتحوّر المذكور، في صفوف الناس ذوي الأجسام الضعيفة، والذين يشكون من أمراض نقص المناعة أو الكبار في السنّ، لتفقد بالتالي الذاكرة المناعية قدرة التعرّف إلى الفيروس، فصدّه، والتخفيف من حدته، ما يشرح سبب خطورة بعض الحالات المصابة بالمتحوّر «أوميكرون»، على الرغم من حصولها على اللقاح. لذلك، جاءت التوصية بالحصول على جرعة ثالثة وحتّى رابعة من اللقاح من أجل تعزيز المناعة وتنشيطها.
- تستعيد الجرعة الثالثة من اللقاح الحماية ضد المتحوّر «أوميكرون» بنسبة كبيرة (70% في لقاح فايزر، مثلاً)، لكن الحماية تتدنى بعد مرور 10 أسابيع. لذا، صار من اللازم تطوير اللقاحات حتى تواكب المتحوّرات الجديدة حسب د. زراقط. في هذا الإطار، يشير الأخير إلى أنّه سيكون كافياً في المستقبل الحصول على جرعة لقاح قبل حلول موسم الشتاء، كما في حال الإنفلونزا.


الدكتور حسن زراقط




## الأطفال ضحايا الفيروس ومتحوّراته

كثرت التقارير التي تتحدّث عن ارتفاع في إصابات الفئات العمرية الصغيرة بـ«أوميكرون»، الأمر الذي يرجعه د. زراقط إلى أن الأطفال والفتيات والفتيان عادوا إلى مدارسهم، فيما هم غير مُلقّحين، لذا هم يصابون بالمتحوّر «أوميكرون» أكثر من قبل، مع التأكيد أن «كورونا» يصيب كلّ الفئات العمريّة. في بعض حالات الإصابات بالـ«أوميكرون»، من الواضح أن الطفل هو الناقل للعدوى لأفراد المنزل الآخرين. لكن لا داعي للهلع حسب د. زراقط الذي يقول إن «إصابات الأطفال «خفيفة» عموماً»، مضيفاً أن «عوارضها البارزة تتمثّل في: الصداع والأوجاع في الجسم والحرارة المرتفعة والتهاب الحنجرة والسعال الديكي (بخاصّة أن العارضين الأخيرين يبرزان في حالة الإصابة بمتحوّر أوميكرون).




في انتظار المزيد من الدلائل إلى أن اللقاح آمن في صفوف الرضّع والأطفال. في هذا الإطار، يستعيد د. زراقط النقاش الذي يخوض في العوارض طويلة الأمد، بعد التعافي من الفيروس، ومنها: الصداع المزمن الذي يستمرّ لأسابيع وشهور والصعوبة في التركيز والمشكلات في الذاكرة والضبابيّة في التفكير التي قد تحدث حتى في حال الإصابة الخفيفة عند الكبار والصغار، لافتاً إلى أن اللقاح قد يحمي منها.

## فحص الـ PCR

إذا كان فحص الـ PCR لا يحدّد إذا كان المرء مصابًا بالفيروس أو بأحد متحوّراته من عدمه، كيف يُكشف عن الأمر إذاً؟ يجيب د. زراقط عن السؤال قائلاً: «إن المختبرات المتطوّرة تقدّم قراءة عن التسلسل الجيني للفيروس، ومتحوّراته، لكنها مكلفة». ويفصّل إجابته بالإشارة إلى أن المتحوّر «أوميكرون» يمتاز عن الفيروس «الأصلي» ومتحورّاته الأخرى بجين البروتين الشوكي spike أو S المتغير فيه، بحيث حذفت فيه تسلسلات من قواعد النيكليوتيدات. اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل PCR المعتمد لا يكشف عن الجين المذكور، في ما يُعرف بـ«فشل استهداف الجين S». بالتالي، يمكن استخدام نتيجة هذا الاختبار كمؤشر لوجود المتحوّر من عدمه، في حال كانت نتيجة الاختبار إيجابيّة لأي من الجينات الأخرى التي تشملها الكواشف. أمّا اختبار المستضدّ السريع Rapid Antigen فلا يمكنه تمييز «أوميكرون» عن غيره.

## المرحلة الأخيرة من الجائحة

متى ينتهي كابوس كورونا ومتحوّراته؟ تسأل «سيدتي» د. زراقط، الذي يجيب، مثيراً ملاحظة إيجابيّة مفادها أن «العلماء باتوا شبه متأكّدين أن الفيروس «كورونا» سيتحوّل إلى موسمي، وأنّه سينتشر في كلّ شتاء. بالتالي، يُعتقد أننا نعيش في المرحلة الأخيرة من الجائحة، التي ستتحول إلى وباء، بخاصّة في الدول التي ترتفع فيها نسبة التلقيح أو في الدول التي تعرف نسبة إصابات مرتفعة، حيث ستنتقل هذه الدول إلى مرحلة الوباء بصورة أسرع نتيجة المناعة المجتمعيّة، من دون أن تتوقف الإصابات فيها. لكن، تبدو هذه الأخيرة أقلّ خطورة، لتتدنى في هذه الدول الحاجة إلى الدخول إلى المشافي جرّاء الإصابات، كما تقل الوفيات جرّائها». ويستشهد ببريطانيا حيث تزيد نسبة الإصابات بـ «أوميكرون»، لكن تقلّ بالمقابل الحالات الكثيرة التي يلزمها الاستشفاء، أو حالات الوفيات. لكن، على الرغم من أن نسب الحالات التي تتطلّب دخول المشافي أقلّ من قبل إلّا أن العدد الهائل للإصابات يؤدي إلى تزايد الحالات الحادّة، ويشكّل عبئاً على الجهات الصحّية المنهكة أصلاً بعد عامين من الجائحة.

في صفوف الكبار، تشتمل عوارض الإصابة بـ «أوميكرون»، على أوجاع الجسم البالغة واحتقان الأنف، إضافة الى الحرارة المرتفعة والسعال. بصورة أقل، يفقد المصابون بـ «أوميكرون» حاسّتي الشمّ والتذوّق. أمّا في الحالات المتقدمة، فيمكن أن يواجه الكبار الضيق في التنفّس.

عموماً، لا تختلف العوارض كثيراً بين فئتي الكبار والصغار، باستثناء بعضها المتعلق بالجهاز الهضمي. ففي صفوف الكبار، هم قلّما يشكون من ذلك.

لناحية العوارض أيضاً وأيضاً، هناك «متلازمة التهاب الأجهزة المتعدّدة»، والتي تصيب كل الأعضاء في الجسم، وتدلّ إلى تطوّر حالات الأطفال المصابين. لكن العارض المذكور نادر.

لا ينفي ما تقدّم إشارة د. زراقط إلى بيانات حديثة صادرة في الولايات المتحدة، تفيد بدخول الأطفال المشافي، متأثّرين بإصاباتهم بالـ«أوميكرون»، بخاصّة أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة، مثل: أمراض نقص المناعة.

عن وفيات الأطفال جرّاء الـ«أوميكرون»، يقول د. زراقط إنّها نادرة.

## اللقاح المضاد لـ«كورونا» للرضّع

التوصيات المتعلّقة بأعمار الأطفال المناسبة لتلقّي اللقاح بغية التصدي لـ«كورونا» ومتحوّراته متفاوتة حسب البلدان؛ ففي الولايات المتحدة مثلاً، يوصى بالتلقيح منذ عمر الخمس سنوات، مع التركيز على الفئات التي تشكو من الأمراض المزمنة والمشكلات المناعيّة. أمّا في بريطانيا، فإن تلقيح الأطفال يبدأ من عمر الثانية عشرة. في هذا الإطار، يشير د. زراقط إلى دراسة سريريّة شملت تلقيح الرضّع منذ عمر الستّة أشهر، مع نتائج أوّلية تفيد بأن اللقاح آمن في صفوف الرضع من عمر ستّة أشهر إلى سنتين، وأن اللقاح يؤدي إلى ردّ فعل مناعي مكافئ لما شهدناه في صفوف الفئات العمريّة الأكبر. بالتالي، هو يقدّم حماية من الفيروس لهذه الفئة. لكن، تتريّث بريطانيا في هذا الشأن، وتؤجّل تلقيح الأطفال الذين لم يبلغوا الثانية عشرة من أعمارهم بعد،

الطعام الشهي مفتاح لكسب القلوب
هل تريدين تعلم المزيد من الوصفات؟




بين يديك
موقع الطهي الأول في السعودية

kitchen.sayidaty.net

وصفات جديدة كل يوم

4 مليون زيــــارة شهرياً



# حارق الدهون ومخفّض الوزن

## الزنجبيل.. فوائد بالجملة

سواء أُضيف الزنجبيل إلى حلّة الطبيخ لغرض إعداد أحد صنوف الأرز أو اليخنة، أو إلى إبريق الشاي، مع الماء الساخن، لغرض إعداد نقيع منه، أو حتّى استخدم مكمّلًا غذائيّاً، فإنه يحمل لمتناوله فوائد بالجملة، وذلك لأنّ الزنجبيل يمتلك مركبّات مضادة للأكسدة والالتهابات. لكن، هل يساعد الزنجبيل في خسارة الوزن؟ سؤال حملته «سيدتي» إلى اختصاصيّة التغذية نورهان ناصر، فعادت بالآتي.

بيروت | ماغي شمّا Maguy Chamma

توضّح اختصاصيّة التغذية نورهان ناصر لـ«سيدتي» أن «مركبات الزنجبيل عديدة، بينها: zingerone وshogaols، اللذان قد يساعدان في إنقاص الوزن، إذ يقوم المركّبان المذكوران بدور إيجابي في عمليّات إحراق دهون الجسم». في هذا الإطار، تستشهد الاختصاصيّة نورهان بدراسة أظهرت أن النساء اللواتي تناولت كلّ منهن غرامين من الزنجبيل (مكمّل غذائي)، لمدة 12 أسبوعاً، عرفن انخفاضاً في الشهيّة، كما خسرن بعض الوزن، لا سيّما في إطار المقاس المحدّد بنسبة محيط الخصر إلى محيط الورك waist-to-hip ratio أو (WHR، اختصاراً).

حسب الاختصاصيّة، تسهل إضافة الزنجبيل إلى النظام الغذائي، فهو تابل منكّه للطعام ومشروب ساخن في الشتاء ومكمّل غذائي. لكن، تذكّر الاختصاصيّة أن «لا مكون سحريّاً لخسارة الوزن، بل يتحقّق ذلك عن طريق اتباع نمط غذاء صحّي، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة بصوة منتظمة».

### فوائد بالجملة للزنجبيل

أضف إلى خسارة الوزن، تتعدّد فوائد الزنجبيل، حسب الاختصاصيّة، وتشتمل على:

**1 الحدّ من حالة الغثيان:** في إطار الطريقة التي يتحرّك وفقها الطعام عبر الجهاز الهضمي Gastric Motility، يساعد الزنجبيل في اعتراض مستقبلات السيروتونين في بطانة الأمعاء. بذا، يمكن للزنجبيل أن يهدّئ الأعصاب، فيحول دون القيء. هذه الفائدة مفضّلة للحامل، بخاصّة تلك الشاكية من الغثيان الصباحي المتعلّق بالحمل Morning Sickness أو للفرد الذي يشكو من دوار الحركة Motion Sickness وذلك عند ركوب السيّارة أو القطار... كما المرء الذي يتلقّى علاجاً كيميائيّاً، فأحد آثار العلاج الجانبيّة هو الغثيان.

**2 إفراغ المعدة:** يسرّع الزنجبيل عمليّة إفراغ المعدة، الأمر الذي يفيد المصاب بعسر الهضم، وما يرتبط بالحالة المذكورة من انزعاج في المعدة.

**3 محاربة الأمراض المزمنة:** يزخر الزنجبيل بمضادات الأكسدة أي بالمركبات تمنع تلف الحمض النووي بالجسم، فيساعد تالياً الجسم في محاربة الأمراض المزمنة.

**4 خفض نسبة الكوليسترول:** كانت إحدى الدراسات أظهرت أن الأشخاص الذين تناولوا مكمّل الزنجبيل، بصورة يوميّة، في عيّنة البحث، عرفوا انخفاضاً في مستويات الدهون الثلاثيّة والكوليسترول الكلّي والكوليسترول السيئ، بعد 45 يوماً، مقارنة بالأشخاص الذين لم يتناولوا الزنجبيل. لكن، تحتاج الدراسة إلى مزيد من الأدلّة لإثبات دور الزنجبيل القاطع في خفض الكوليسترول.

**5 تسكين الآلام:** يحتوي الزنجبيل الطازج على مركّب الجينجيرول، الذي يُعرف بخصائصه المضادة للأكسدة، وبالتقليل من الإنزيمات الالتهابيّة. نتيجة لذلك، فإن الزنجبيل مفيد في تسكين الآلام الناتجة من الالتهابات، لا سيّما التهاب المفاصل.

**6 تنظيم السكّر في الدم:** يقوم الجينجيرول المذكور آنفاً بدور أيضاً في الحفاظ على استقرار مستويات السكّر في الدم، الأمر الذي يعدّ أساسياً في التحكّم في الآثار الصحّية طويلة المدى للنوع الثاني من السكّري. الجدير بالذكر أن تنظيم السكّر في الدم يقود إلى خفض الوزن في صفوف الأشخاص، الذين يعانون من حالة «مقاومة الإنسولين»، إذ تصبح أجسام هؤلاء أكثر حساسيّة للإنسولين. لكن، تشدّد الاختصاصيّة على ضرورة استشارة المصاب بالسكّري الطبيب المتخصّص، قبل إدخال الزنجبيل إلى النظام الغذائي.

**7 فوائد إضافيّة:** قد يساعد الزنجبيل أيضاً في منع تلف القلب والأوعية الدموية، وفي مواجهة الآثار الجانبيّة الأخرى لزيادة الوزن،





## اختصاصيّة التغذية نورهان ناصر: لا مكوّن «سحريّاً» لخسارة الوزن بل يتحقّق ذلك عن طريق اتباع نمط غذاء صحّي وممارسة الرياضة بانتظام

كما في تحسين الدورة الدموية، من دون الإغفال عن الحدّ من حالة تصلّب الشرايين، وتراكم الدهون الضارّة في الشرايين. أضف إلى ذلك، يحارب الزنجبيل البكتيريا والفيروسات الضارّة. ويبدو أنّه فعّال للغاية ضد آلام الدورة الشهرية، وذلك عند تناوله (أو شربه) في بداية «الدورة».

من جهة ثانية، كانت مجموعة من الدراسات التي أجريت على الحيوانات، أشارت إلى أن الزنجبيل يحمي الدماغ من التلف المرتبط بالعمر، كما يحسّن وظائف المخ لدى النساء في منتصف العمر، لكن المزيد من الأدلّة مطلوبة لإثبات هذا الأمر بشكل قاطع.

### عوارض جانبيّة

حسب دراسة نشرت في عام 2017، يبدو أن الآثار الضارّة للزنجبيل نادرة؛ فهي حكر على الأشخاص الذين يفرطون في تناوله أي عند أخذ جرعات مقدارها 500 إلى 1000 ملليغرام، يوميّاً. بالمقابل، تدعو الاختصاصيّة إلى ألا تزيد الجرعة اليومية من الزنجبيل على غرام واحد للحامل (من المهم استشارة الطبيب في هذا الشأن) و4 غرامات للفئات الأخرى. يتمثّل التأثير الجانبي الرئيس للزنجبيل في اضطراب الجهاز الهضمي أي مواجهة المرء حرقة الفؤاد أو الألم في المعدة أو انتفاخ البطن أو الإمساك. من عوارض الزنجبيل الجانبيّة الأخرى: زيادة خطر النزيف، لذلك يجب التوقف عن تناول الزنجبيل (بأشكاله)، قبل أسبوع أو أسبوعين من موعد أي عملية جراحيّة.

**لتفادي أي عوارض جانبية ناتجة من تناول الزنجبيل بأشكاله، بصورة دائمة، لا بدّ من استشارة الطبيب لأي شخص ينتمي إلى الفئات الآتية:**

- **المرأة الحامل أو المرضع.**
- **المريض الذين يتناول الأدوية المسيّلة للدم.**
- **المريض الذين يتداوى بالأدوية المعالجة لحرقة المعدة.**
- **مريض القلب.**
- **المصاب بالسكّري.**
- **المصاب بحصوات المرارة.**



# المدوّنة الملدوفية ديانا زافزيتي: المزاج الجيد يجعل للطعام مذاقاً رائعاً

أول ما يلفتك في صفحتها busyavocado على إنستغرام هي تلك الألوان الساحرة للفاكهة والخضروات، والتي تزين الأطباق، في أصناف لم نعهدها من قبل، هي ديانا زافزيتي، خبيرة في صناعة المأكولات والمشروبات ومنشئة محتوى غذائي ومؤثرة مرخصة من الإمارات العربية المتحدة، تركز على الطهي باستخدام المكونات الطبيعية، وعلى التسويق لتجارب مؤسسات دبي للمأكولات والمشروبات، في لقاء يعرفّنا إلى مطبخ ثقافة جديدة.

بيروت | عفت شهاب الدين Ifate Shehabdine
تصوير | عمار خولاني Ammar Kholani

**ما السر وراء هذا الشغف بالمطبخ ومتى بدأ؟**
كانت رغبة شديدة في أن أتناول طعاماً مغذياً بسعرات حرارية أقل، والطريقة الوحيدة للتحكم في ذلك هي الطهي في المنزل وسرعان ما أدركت أنني أدخل في عالم مليء بألوان المأكولات، فرحت أصور أطباقي وألصقها على الجدران.

## ملدوفا بلد الضيافة

**أصولك من مولدوفا، ما هي مميزات المطبخ المولدوفي؟**
المطبخ المولدوفي مزيج فريد من المأكولات الإقليمية المختلفة التي أثرت بشكل كبير على الطعام المولدوفي على مر القرون. لدينا تقاليد عريقة عندما يتعلق الأمر بالطعام والضيافة. نحن نستهلك الكثير من المنتجات الطازجة؛ لأنها متوافرة على نطاق واسع،

مولدوفا بلد زراعي.. وشعارنا من المزرعة إلى المائدة.
أشهر أطباقنا هي (بولينتا مع الجبن المملح والقشدة الحامضة)، Sarmale (الملفوف المحشو أو ورق العنب)، (زلابية الجبن المنزلية)، و(فطائر الجبن المولدوفية)، والكثير من الأطباق.

**المطبخ المولدوفي له جذور يونانية. في هذه الحالة هل بينه وبين المطبخ العربي قواسم مشتركة؟**

بسبب الأحداث التاريخية التي حدثت على مر القرون، تم جلب العديد من الأطباق من البلدان المجاورة، مثل رومانيا وأوكرانيا واليونان وبولندا، فمثلاً السرمال أكلة مولدوفية تشبه إلى حد بعيد dolmadakias اليونانية أو ورق العنب العربي، لكن في مولدوفا نصنعها من دون عصير ليمون، ونأكلها كطبق رئيس، تقدم ساخنة مع القشدة الحامضة.

## شغف السفر

**ما هي أهم المكونات التي تعتمدين عليها في مطبخك؟**

أنا لا أتنازل عن الجودة. دائماً أستخدم زيت الزيتون البكر الممتاز، والخضروات والفواكه الطازجة في الموسم، واللحوم والدواجن المنتجة بشكل مستدام وأخلاقي، والبيض العضوي والبيض الحر، لا يمكن تجاهل الفرق بينها وبين المنتجات المصنعة.

**ما هي الأطباق العربية التي يمكنك تحضيرها؟**

أنا معجبة بالمطبخ العربي. وأحضّر الشكشوكة، الكوسة، البامية بالزيت وبالطبع الحمص. أستمتع كثيراً بالمأكولات الخليجية فهي طازجة ومخمرة؛ كما أن روح البهارات تخلق كائناً مختلفاً فيها.

**هل سافرت كثيراً؟ ما هي المأكولات التي لفتت انتباهك؟**

السفر شغفي الثاني، وأحد الأشياء التي أحب أن أفعلها عندما أسافر هو تجربة المأكولات المحلية. استمتعت بأطباق المطابخ الفرنسية والإسبانية واليونانية والتايلاندية والأسترالية.

## المولدوفية وصنع المعلبات

**هل يمكنك مشاركة حادثة طريفة واجهتها في المطبخ؟**

أطرف شيء هو عندما أخطئ في قراءة الوصفة، وبدلاً من ملعقة الشاي أضع ملاعق كبيرة الشيء الجيد هو أن الطبخ مخلوق متسامح يتقبّل الإصلاح من دون اعتراض.

**ما الذي تشتهر به المرأة المولدوفية في مطبخها؟**

مهارتها في طهي الأطباق التقليدية وهي ليست الأسهل في تحضيرها. كما أنهن سريعات جداً في القيام بذلك. فموائدنا عامرة بمختلف الأنواع في الولائم. والمرأة الملدوفية تتفرد بمهارة أخرى كبيرة هي صنع معلبات لفصل الشتاء في الصيف من الفواكه والخضروات. لكل منزل قبو فيه المَربيات والمخللات والعصائر.

**هل هناك خصائص معينة بين المرأة العربية والمولدوفية؟**

يتشابهن بالمهارة عندما يتعلق الأمر بالطهي والاعتناء بأسرهن وبأنفسهن. كلتاهما تحب أن ترتدي ملابس جيدة وتظهر بشكل لائق. الضيافة هي سمة مشتركة أخرى.

**هل هناك أفكار طبخ مأخوذة من المطبخ المولدوفي؟**

لا أستطيع اتهام أي مطبخ بالأخذ من أطباقنا، فهناك العديد التي نتشاركها مع الدول الأخرى فلا يمكنني المطالبة بأحقية انتماء طبق.

**من هم الطهاة العرب المفضلون لديك ولماذا؟**

أنا معجبة بالشيف محمد أورفلي لأطباقه المبتكرة المشتقة من الوصفات التقليدية. كما أن وصفات الشيف وداد زرزور شهية للغاية؛ فهي تجمع بين الأطباق وهذا ما يميزها. كما أن الشيف طارق إبراهيم خبير بشكل لا يصدق عندما يتعلق الأمر بطهي اللحوم.

**ما هي نصيحتك للمرأة قبل دخولها المطبخ؟**

كوني في حالة مزاجية هادئة، وإن لم تكوني كذلك، فمن الأفضل ألا تطبخي. أنا أؤمن بالطاقة وأنها تنتقل من خلال الطعام أو أي شيء تم ابتكاره باليد، فالمزاج الجيد يجعل للطعام مذاقاً رائعاً!

## شوربة كرات الدجاج

### المكوّنات

- ليتر وثلث ليتر من مرق الدجاج.
- بصلة متوسطة واحدة مفرومة + جزرة متوسطة واحدة مفرومة+ حبتا بطاطا متوسطتا الحجم
مقطّعتان إلى قطع متوسطة الحجم.
- 3 أو 4 ملاعق كبيرة أرز متوسط الحبة مغسول مسبقاً.
- ملعقة كبيرة واحدة معجون طماطم + عصير الليمون (حسب الرغبة).
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- 3 ورقات غار + شبت للزينة.
- كريمة حامضة للتقديم.

**كرات الدجاج:**

- 250 غرام لحم دجاج مفروم.
- ربع بصلة مفرومة ناعماً.
- بيضة واحدة.
- 1/2و1 ملعقة كبيرة الملعقة من البقسماط.
- ملح وفلفل «حسب الرغبة».

### طريقة التحضير:

1 في وعاء نخلط جميع مكونات كرات اللحم، ويتم تكويرها بشكل متساو، وتترك جانباً.
2 في مقلاة، يقلب البصل والجزر حتى يطرى، ثم يضاف معجون الطماطم. ويبعد عن النار.
3 في قدر، يسخن المرق على نار متوسطة ونضاف إليه البطاطا، ويترك يغلي حتى ينضج تقريباً. ثم نضيف كرات اللحم. وبمجرد أن تطفو على الوجه، يضاف مزيج البصل والجزر ثم الأرز. تخفض الحرارة إلى متوسطة منخفضة ويترك على نار هادئة لمدة 5 دقائق أو حتى ينضج الأرز.
4 ينقل إلى طبق التقديم. ونضع فوقه القليل من عصير الليمون والشبت الطازج. كما تضاف ملعقة كبيرة واحدة من القشدة الحامضة على الوجه، والشوربة لذيذة مع الخبز المحمص بالثوم.

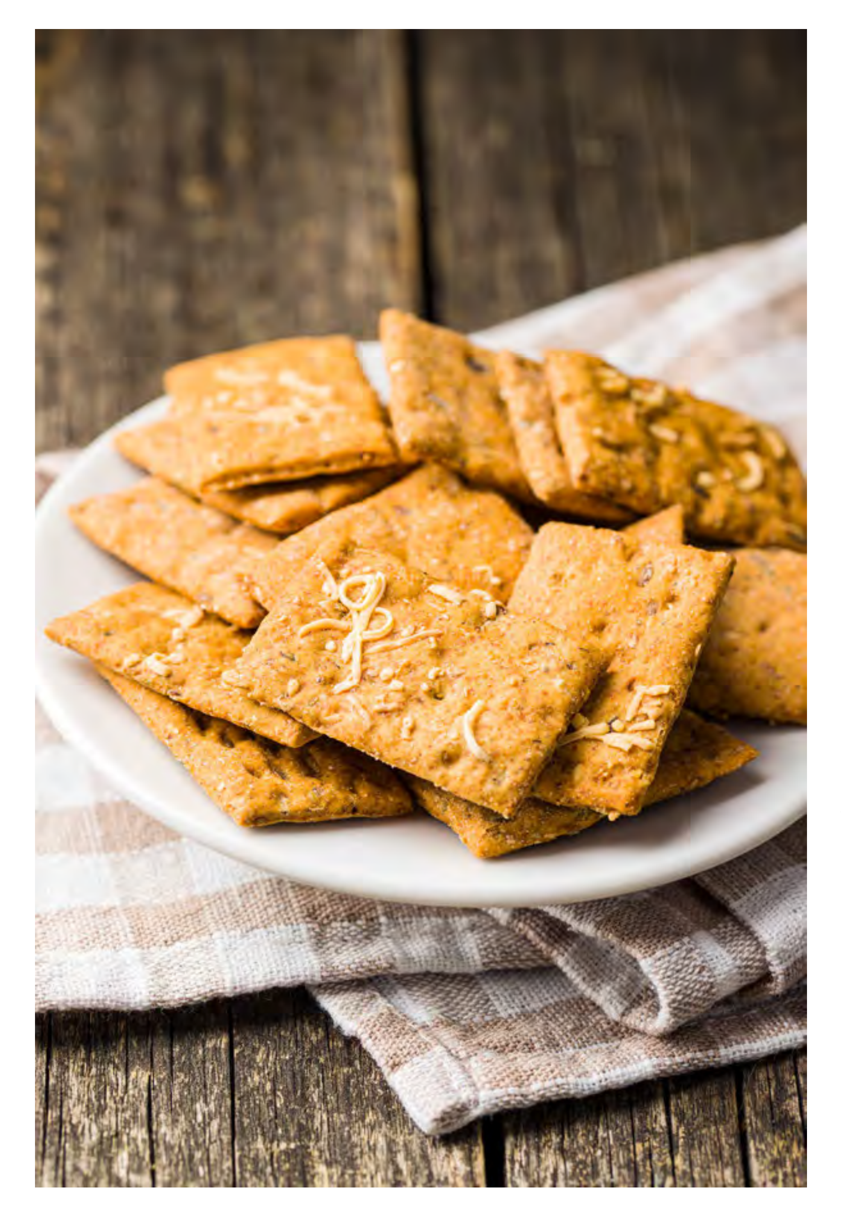
**تكفي لشخصين**
**مدة الطهي 45 دقيقة**



# وصفتان من البسكويت المملح

فكري في أن تحضير البسكويت المملح في البيت، هو خيار أفضل وأوفر؛ لأنك بهذا تتحكمين بنوع الزيت، الذي تستخدمينه في إعداد البسكويت، وستجدين أن الكمية لديك ستكون وافرة، يمكنك وضع الفائض منها في الثلاجة، لاستخدامه في مرات قادمة، في هذا الأسبوع نقدم لك وصفتين من البسكويت المملح.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**



## بسكويت مالح بالجبنة

### المكوّنات

- كوبان من طحين أسمر.
- نصف كوب من الحليب.
- ثلاثة أرباع الكوب من الزبدة + ملعقة كبيرة واحدة من الزيت النباتي.
- ملعقة صغيرة واحدة: «ملح + سكر + بيكنج بودر»
- 5 ملاعق كبيرة جبنة موزاريلا.

### طريقة التحضير:

1 اخلطي الطحين والملح والسكر والبيكنج باودر في وعاء، ثم أضيفي الزبدة والزيت واخلطي؛ حتى يصبح المزيج مثل الفتات.
2 أضيفي الحليب واعجني؛ حتى تتشكل عجينة متماسكة قابلة للتشكيل. ثم أضيفي الجبنة واعجني قليلاً حتى تمتزج المكونات.
3 غطي العجينة وضعيها في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.
4 مدي العجين على سطح مرشوش طحيناً بسماكة متوسطة وقطعيها بالقطاعات بالشكل المفضل لديك.
5 ضعي العجين في صينية مبطنة بورق الزبدة وأدخليها الفرن على حرارة 180 درجة لمدة 20 دقيقة.
6 أخرجي الصينية من الفرن واتركي البسكويت مدة 5 دقائق ثم قدميه ساخناً أو بارداً مع اللبنة أو الجبن الكريمي حسب الرغبة.

**يكفي لـ 6 أشخاص**
**وقت الطهي: 60 دقيقة**



# البسكويت المالح والحشوة حسب الذوق

## المكوّنات

• كوب واحد من الماء الدافئ + كوبان من الدقيق.
• ملعقة صغيرة واحدة: «خميرة + سكر» + ربع ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم + نصف ملعقة صغيرة من ملح + نصف ملعقة صغيرة بايكنغ باودر.
• 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي.
**للتقديم:** زيت نباتي ممزوج بملعقة كبيرة من الماء + ملعقة صغيرة واحدة من الملح الخشن.

## طريقة التحضير

1 في وعاء، اخلطي نصف كوب من الماء، الخميرة والسكر. ضعي الخليط جانباً حتى يتخمر.
2 أضيفي الدقيق، البيكربونات الصوديوم، الملح، البايكنغ باودر وكمية الماء المتبقية.
3 اعجني المكونات جيداً؛ حتى تحصلي على عجينة متماسكة ثم أضيفي الزيت واعجني مجدداً. ثم غطي العجينة واتركيها جانباً حتى تتخمر.
4 افردي العجينة على سطح صلب منثور بالقليل من الدقيق؛ حتى تصبح شفافة، وقطعيها بحسب رغبتك بقطاعة بسكويت.
5 صفي حبات البسكويت في صينية فرن، وادهني وجهها بخليط الزيت والماء، ثم انثري على وجهها الملح الخشن.
6 أدخلي الصينية إلى فرن محميّ مسبقاً على حرارة 180 درجة مئوية لنحو 10 دقائق، ثم أشعلي الفرن من الجهة العلوية، حتى يتحمر وجه حبات البسكويت.
7 **طريقة التقديم:** يمكنك استخدام البسكويت المملح في وصفات كثيرة، منها كما يظهر في الصورة حشوة الأفوكادو والمعكرونة الشعيرية، حيث تسلق المعكرونة وتصفى ثم تخلط مع الأفوكادو والتوابل حسب الرغبة، وتوضع داخل البسكويت، على شكل طبقات.

**الكمية تكفي لـ 10 أشخاص - وقت التحضير: 40 دقيقة**

# ديكور منزل امرأة برج الجدي




تنعكـس السـمات المميزة للمـرأة الجدي في الخيـارات التي تتخذهـا في تصميم ديكور منزلها، ويُعرف عنها أنّها منظمة وعمليـة للغايـة. وهـي تحتـاج إلى إحاطة نفسـها بمشـاهد الطبيعة ودرجات الألوان الترابية الداكنة والرمادية.

بيروت ا زينة حاموش Zeina Hamouche

## الطراز المعماري

لا تكسر المرأة الجدي القاعدة. إنها تحب الثبات وتفضل الإمتثال للمعايير بدلاً من تحديها. هي تنجذب للمنزل التقليدي، وتروق لها التفاصيل المزخرفة، والألواح الخشبية والزخرفية.

## الأثاث

قد ترغب المـرأة الجدي الأكثر غرابة في استخدام قطع عتيقة أو تعبيرات إبداعية عن التاريخ في المنزل. تكره رؤية الأشياء ضائعة وتقدّر إيجاد استخدامات جديدة لأشياء مختلفة. طبيعتها العملية تشمل الشعار البيئي: التقليل، إعـادة الاسـتخدام، إعـادة التدوير. تنجذب أيضاً إلى البناء الصلب والجمالية الملكية والأثاث العتيق والمتين.

## الألوان المفضلة

تنجذب المـرأة الجـدي إلى الألـوان الترابية مثل البني والكريمات المحايدة، لكنها أيضاً تحب الظلال الخضراء ويمكنها الجمع بين كل هذه الألوان بمهارة.

## غرفة المعيشة

تتميز غرفة المعيشة للمرأة الجدي بالتوازن والتناسق في التصميم الداخلي التقليدي. سـوف تـروق لها الغـرف المليئة بقطع الأثاث التقليدية القوية. كما أنها تقدر التصميم الخالد والجودة في البناء لإبتكار أثاث متين وجميل أيضاً.

## غرفة النوم

تُحب المرأة الجدي الأناقة الدقيقة لغرفة النوم. وتملؤها بالكثير من المواد الفاخرة، مثل الحرير والبياضات. بالإضافة إلى الخطوط النظيفة والبسيطة للأثاث. ستجذبها مساحة خزانة الملابس الكبيرة والأنيقة، ولن تلتزم النجارة الظاهرة بالشكل التقليدي.

## نجمة برج الجدي: زووي ديشانيل

النجمة الأميركية المتعددة المواهب، تخفي حساسيتها المفرطة وراء قناع من اللامبالاة والقساوة. هي في الحقيقة تحب البساطة في كلّ شيء، وتبتعد عن التفاصيل الزائدة والتي تعتبرها لا لزوم لها. شخصيتها المتزنة تجعلها تختار الولوج في الأساسيات بدل المراوغة المطوّلة.

# HOROSCOPE

22 يناير - 29 يناير

# توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir Fouad

## برج الحمل

هذا الأسبوع، معاكسة عدة كواكب قد تنبئ بخلاف أو سوء تفاهم على كل الأصعدة.. عموماً تجنب الغضب، وانتبه لحقوقك، وابتعد عمن يثيرون أعصابك، والزم الكتمان، ومع ذلك الثلاثاء والخميس والجمعة.. تنجز أعمالك، وتتقدم بثقة، حينئذ تجد الفرص متاحة، وتتوطد علاقاتك، وتقضي أوقاتاً رائعة مع الأحباب والأصدقاء. كما أن الشمس وزحل بمنزل الأصدقاء يساعدانك على التصرف بحكمة، ويمنحانك نضجاً في المعاملات المختلفة.

## برج الثور

هذا الأسبوع، تشعر أن لديك نشاطاً وعزيمة جبارة، ورغم الضغوط، يمكنك إنجاز الكثير مهنياً.. تعمل بصورة أفضل، وتشعر بالثقة والاطمئنان، والوقت مناسب لعقد لقاءات ناجحة. كما أن الوقت مناسب عاطفياً للاستمتاع بمشاعر حانية مع الأحباب، لكن اجتماعياً، قد تكون هناك خلافات، ومن المهم أن تتأنى في أقوالك، يجب أن تحافظ على رباطة جأشك أمام أي استفزاز، واحفظ حقوقك من الضياع.

## برج الجوزاء

الشمس بمنزل الحظ تدعمك مهنياً ومالياً، وتفتح أمامك الفرص.. من الأحد للثلاثاء: تتمتع بقدرة كبيرة على الإقناع، حينئذٍ تتفاوض بذكاء، وتجمعك بالجميع أوقات رائعة، لكن في أول الأسبوع وآخره قد تميل للتمرد، وعليك أن تقاوم ميلك للغضب، حينئذٍ يطالبك الفلك بالتروي في إدارة أموالك وأعمالك.. لا تغامر مالياً، وانتبه لحقوقك، ولا تستسلم للعناد والعصبية، وطوال الوقت: لا تتحدث عن حياتك، أو عن إنجازاتك الشخصية.

## برج السرطان

عدة كواكب تتوالى بمواجهتك.. تأنَّ في قراراتك المهنية والمالية، وفي توقيع الأوراق والعقود. كما أن مواجهة الزهرة لبرجك قد تتسبب في أزمة عاطفية، وعليك أن تعالج ذلك بحكمة، ولتكن لبقاً، ومستعداً للتقدّم خطوة نحو الآخر. ومع ذلك، يوم السبت، ومن الثلاثاء للجمعة: الوقت مناسب لتحديد وتنظيم كل ما يتعلق بالمال والأعمال والنفقات.. حينئذٍ قد تفرض إرادتك، وتحصل على الدعم، وتقوم بتهدئة الأجواء بدبلوماسية بالغة.

## برج الأسد

الأحد والإثنين والخميس والجمعة: يحالفك الحظ، ويمكنك أن تحقق مكاسب مادية، وتعرف كيف تلتقط الفرص.. تبدو مستعداً لتنمية معلوماتك وخبراتك، وتحقق تطوراً، بشرط طوال الوقت: اعمل بدقة تفادياً للأخطاء. عموماً، توازن أيضاً بين حياتك المهنية والشخصية.. تهتم بواجباتك العائلية، وتقدم للأهل يد العون، لكن اجتماعياً قد تبدو حائراً، وإذا كنت متزوجاً.. لا تملك طاقة للتفاهم، لذلك كن متماسكاً وصبوراً، خاصة أيام السبت والثلاثاء والأربعاء.

## برج العذراء

تمنحك الأفلاك طاقةً وإصراراً.. تطل على العالم مشرقاً متفائلاً، وتعتني بكل عمل تقوم به، تبرهن على تميزك، وتحصل في المقابل على التقدير، حينئذٍ تبدو أيضاً ساحراً وجذاباً، وتتعامل بنضج وود، فقط الأحد والإثنين والخميس والجمعة: ادرس جيداً حساباتك، وقاوم مشاعر الإحباط. طوال الوقت: كن يقظاً لتحمي مصالحك، وإذا كنت متزوجاً من المهم أن تحترس من الخلافات مع شريك حياتك تفادياً للتوتر.

## برج الميزان

الزهرة في مربع برجك يدفعك للغضب وللانفعال سريعاً على الصعيد العاطفي والعائلي.. لا تصر على فرض وجهة نظرك على الآخرين، وتذكّر أن الهموم تنقشع إذا تناولت الأمور ببساطة. على الصعيد المهني: الشمس تدعمك، وتعدك بتسجيل نقاط إيجابية، ويمنحك ذلك قدرةً على الإقناع والتفاوض، لا تعلن أخبارك، وابتعد عن الزهو، واحذر التشتت، وكن مستعداً لبذل جهود مضاعفة.

## برج العقرب

رغم الضغوط.. الفرص متاحة للاستمتاع بوقتك، وتمنحك الأفلاك أفكاراً خلاقة، تدفعك لعمل طفرة في حياتك.. تحدّد طريقك وهدفك لتعرف إلى أين أنت ذاهب، تبدو موفقاً في كل شيء، وقد تخطط لسفر يجمعك بالأحباب، فقط الأحد والإثنين والخميس والجمعة: عليك بالسرية، والصبر، والحذر في خطواتك.. راجع أهدافك، وادرس جيداً إذا شعرت بالتشوش، وطوال الوقت: تجنّب الصدام مع الأصدقاء، وإذا كنت متزوجاً راعي إحساس شريك الحياة.

## برج القوس

المريخ في برجك ما زال يمنحك إصراراً، تستطيع أن تخرج من كل الحروب منتصراً، وتوظف جهودك في اتجاه سليم. كما أن الشمس بمنزل العلاقات تعدك بلقاءات رائعة وجذابة على كل الأصعدة، وتفيد من حولك بما لديك من خبرات، فقط السبت والثلاثاء والأربعاء: لا تتسرع في أي قرار، واهتم بتنظيم وقتك وجهودك. اعتنِ بمشاعر الأهل والأقارب، وسيطر على غضبك، وقاوم استرجاع الذكريات الحزينة.

## برج الجدي

السبت والثلاثاء والأربعاء: الوقت مثالي لإثبات ذاتك، وللتعاون مع زملاء ورؤساء العمل.. تحسن تنظيم أفكارك وأعمالك، وتتخذ مواقف إيجابية، حينئذٍ تتمتع بمزيد من الثقة في النفس، وتشارك الجميع بحب، وتحسن التعبير عن مشاعرك.. قد تربطك أيضاً بالأصدقاء نشاطات مهمة وممتعة، فقط الأحد والإثنين، والخميس والجمعة: حافظ على هدوء أعصابك، ولا تضع نفسك في موقف يؤخذ ضدك، وطوال الوقت: كن كتوماً ولا تغامر مالياً ومهنياً.

## برج الدلو

الشمس في برجك تدعم أعمالك ولقاءاتك، وتمنحك فترة مثالية للحب.. تحصل بسهولة على مساندة المحيطين بك، تتواصل بحنان مع من تحب، وتشعر أيضاً بمحبة الأصحاب، فقط السبت والثلاثاء والأربعاء: لا تدع الحدة تسيطر على حواراتك ومناقشاتك، وتأنَّ في قراراتك، وحاول أن تتفادى الجدال والحوارات الشائكة تجنباً للصدام. طوال الوقت: حاول أن تنظّم جهودك، ولا تحمل نفسك فوق طاقتها، ولا تعلن خططك.

## برج الحوت

من الأحد للأربعاء: تتبع أسلوباً نافعاً، وتركز جهودك.. تأخذ مكانتك شكلاً مفرحاً، وتتمتع بلباقة كبيرة، وتتحمل مسؤولياتك جيداً، في الحب أيضاً، تميل للرومانسية، وتبدو متألقاً وفاتناً للجنس الآخر، فقط في أول وآخر الأسبوع: تمهّل في خياراتك، وانتبه لعلاقاتك، ولا تتسرع في كلامك، وفي إعطاء ردود أو وعود، وكن عادلاً قبل إصدار حكمك على الآخرين، وأمهلهم فرصتهم. طوال الوقت: اعمل في صمت ولا تفخر بنفسك.

# المرونة في الحياة

مايا الهواري Maya Al Hawari
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
@mayaalhawary



أن تكون ناجحاً يعني أن تكون مرناً، والمرونة هي قدرة الإنسان على ابتكار أفكارٍ جديدة والتّكيّف مع الصّعوبات التي تعترضه بذكاءٍ وحسنِ تصرّفٍ، والعمل على إيجاد حلولٍ مناسبة وغير تقليدية، وعدم الوقوف عند المشكلات، بل تصغيرها قدر الإمكان واعتبارها أزمة صغيرة تستحقّ المواجهة وليس الهروب منها، وامتلاك الفرد لمهارات الذّكاء العاطفيّ يساعده في الخروج منها بكلّ يسرٍ وسهولة، والتّحرّك والتّكيّف مع الواقع بما يناسبه.

الشّخص المتمتّع بالمرونة ليس شخصاً خارقاً بقدراته الكبيرة على خلاف الأشخاص العاديين كما يدّعي البعض، ولا هو خالٍ من المشاعر، إنّما هو شخصٌ وجّه قدراته وطاقاته الإيجابيّة للتّكيّف مع الصّعوبات، هو إنسانٌ طبيعيّ يفرح ويحزن، ولكنّه سخّر مرونته لخدمته كأنّه كرةٌ خفيفة اكتسب رشاقتها وخفّتها في التّعامل مع مطبّات الحياة، فالكرة متى ارتطمت بالأرض ارتدّت عنها، ومن ثمّ عادت إليها ما أكسبها علاقة وطيدة مع الأرض.

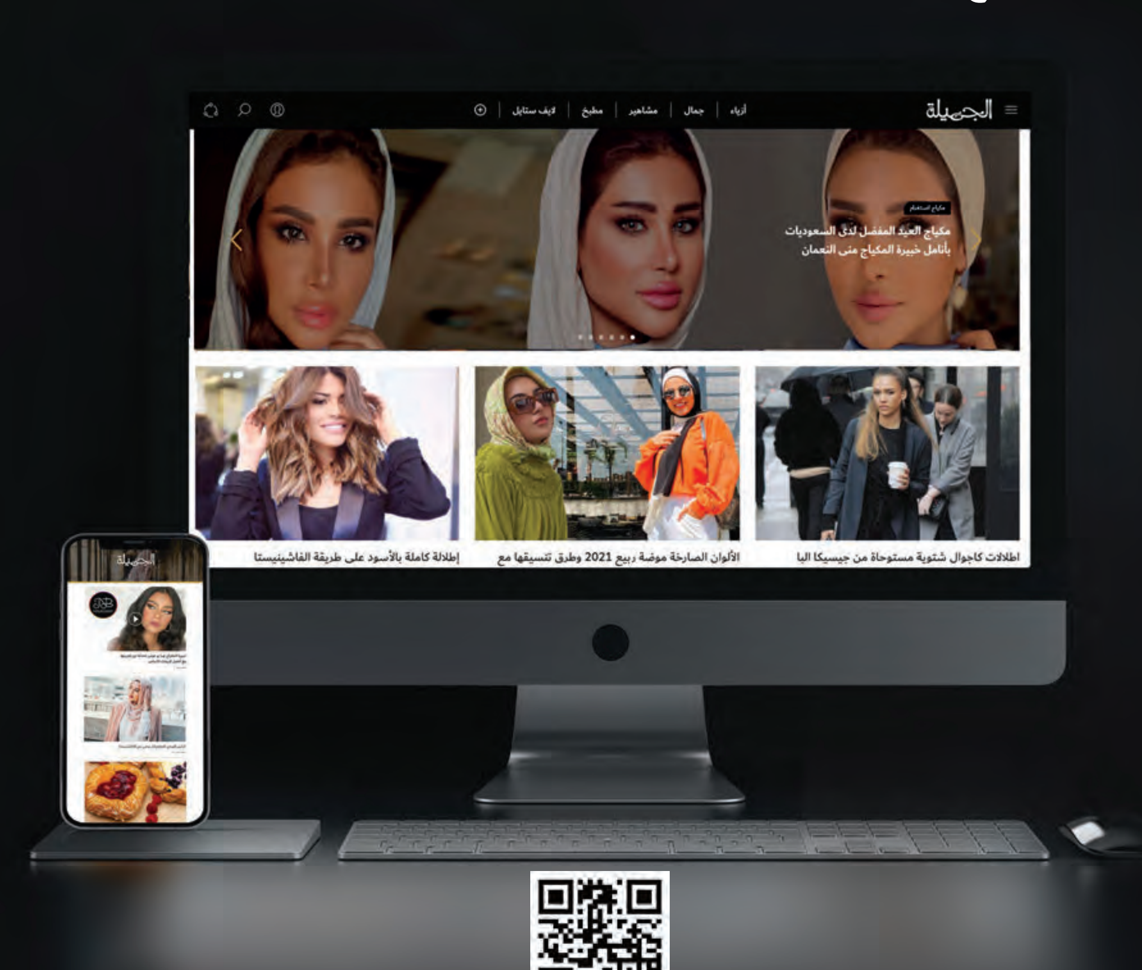
إنّ خاصّيّة الارتداد هذه ولّدت علاقة وثيقة بين الأرض والكرة منحتها المرونة في الذّهاب والإياب بشكل اعتيادي، فليتّخذ الإنسان من هذه العلاقة طريقةً يلتزمها في حياته، مكتسباً خفّة الظلّ ورشاقة الحركة، والتّكيّف مع الظّروف المحيطة بما يتناسب مع الواقع، متمتّعاً بالتّفاؤل والإيجابيّة، مذلّلاً الصّعاب وجاعلاً منها سلّماً يصعد عليها نحو القمّة، وليس حجارةً تعيق تقدّمه.

من هنا نجد أنّ المرونة تُكسب الإنسان طابعاً خاصّاً، تجعله يتقبّل انتقادات الآخرين، ويتعلّم من أخطائه وأخطائهم، كما نراه يمتلك روحاً مرحةً، ممزوجةً بشخصيّةٍ قياديّة قادرة على تكوين علاقاتٍ اجتماعية، وامتلاك أسلوب حياةٍ مليءٍ بالرّضى والقناعة، ومتّصف بالتّواضع الذي يرفع مكانته بين الجميع، فالمرونة حصانة ووقاية من نوائب الدّهر، والإنسان النّاجح لا يشتكي الظروف الصّعبة، بل يفكّر في تغييرها والتّأقلم معها ليصل إلى الهدف المنشود، فبدلاً من لعنِ الظّلام كُن مرناً وأشعل شمعة.



WWW.ALJAMILA.COM

تصفّح أسهل وميزات عصرية مواكبة لأعلى المعايير

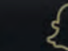













THE LADY-DATEJUST

Unveiled in 1957, the Lady-Datejust is a timeless expression of elegance. With a unique 28 mm size and exceptional engineering, it continues to go beyond its classic glamour.

*#Perpetual*



OYSTER PERPETUAL LADY-DATEJUST




المدينة المنورة MADINAH | مكة المكرمة MAKKAH | جدة JEDDAH | الرياض RIYADH

WWW.SMATTARCO.COM